ألف كتاب
الثاني
٣٠٩

كيف تتخلص من القلق



تأليف : جين وروبرت هاندلي
بالاشتراك مع : بولين نيف
ترجمة : د. سهير محفوظ

الهيئة المصرية العامة للكتاب

الألف كتاب الثاني

نافذة على الثقافة العالمية

الإشراف العام

الدكتور/ سمير سرحان

رئيس مجلس الإدارة

رئيس التحرير

أحمد صليحة

سكرتير التحرير

عزت عبد العزيز

الإخراج الفني والغلاف

علية محرم

كيف تتخلصين من القلق

تأليف
جين وروبرت هاندلى

بالاشتراك مع
بولين نيف

ترجمة
د. سهير محفوظ

الهيئة المصرية العامة للكتاب
١٩٩٨

هذه هي الترجمة العربية الكاملة لكتاب

Why Women Worry

and How to Stop.

By : Jane and Robert Handly

with Pauline Neff.

Prentice Hall Press, New York, 1990

إلى الأسرة ، والأصدقاء الأعزاء
الذين كان لهم أكبر الفضل فى دعم
جهودنا لتقديم هذا الكتاب .

جين وروبرت هاندى

الفهـــرس

الصفحة

الموضــــوع

البـاب الثـالث

كيف تستخدمين ادوات المهارة فى التخلص من القلق ؟

مقدمة المترجمة

لقد لاقيت في حياتي أهوالا لم
يتقها بشر .. لكن كثيرا من
تلك الأهوال لم يحدث في الواقع !

مارك توين

أصبح القلق من السمات الأساسية لعصرنا الحديث ، الذي تغير فيه توزيع الأدوار بين الرجل والمرأة ، فأصبح على المرأة أن تسعى جنبا إلى جنب مع الرجل طلبا للرزق ، الشيء الذي أضاف إلى أعبائها الأصلية كزوجة وأم وربة أسرة ضغوطا مضاعفة أصبحت تتربص بها أينما ذهبت ، وهيهات أن تستطيع منها فكاكا .

من هنا برزت ضرورة أن نقدم للمكتبة العربية كتابا يتناول بالعرض والتحليل كل ما يحيط بظاهرة القلق ، وبصفة خاصة ذلك الذي يصيب المرأة حين تتهالك في فخ القلق من فرط الضغوط المتزايدة ، وعدم القدرة على تنظيم الوقت ، وضعف الثقة بالنفس ، والسلبية في القول والفعل . وبعد أن يستعرض الكتاب كل الظروف التي تسوق المرأة إلى دوامة القلق ، يقدم لها الأسلحة التي تمكنها من دخول المعركة مع ذلك الشعور القاتل الذي قد يدمر حياتها كلها لو لم تعد له العدة ، وتحاربه بكل قوتها .

يقدم المؤلفان صورة من قريب تكشف واقع المرأة في المجتمع الأمريكي الحديث بكل تفاصيله ، وتجعلنا نلمس الوضع المتردي الذي آل إليه حال الكيان الأسري في ذلك المجتمع ، وأحسب أنها النتيجة الطبيعية لتفشي ظاهرة الطلاق ، إذ تثبت الإحصائيات أنه يدمر نصف عدد الزيجات التي تتم كل عام !! فلا عجب إذن أن يرد كثيرا في الكتاب

وصف لحالة اجتماعية جديدة أفرزها ذلك الواقع المرير أسمها «a single mother» كي ترسم صورة تقطر أسى لأم شابة تعول وحدها طفلا أو أكثر بلا مورد ولا سند · يتبدى ذلك الوضع الأليم جليا في عدد كبير من الحالات من مختلف الأعمار والمستويات الاجتماعية والثقافية ، ثم لا يلبث المؤلفان أن يعرضا لنا كيف تستطيع كل من تلك الحالات تغيير واقعها ، والانتصار على أصعب الظروف وأقساها باستخدام الأسلحة التي يقدمانها تحت اسم « أدوات اكتساب المهارة » ، اذ تتعلم معها المرأة كيف تكون من أصحاب التفكير الايجابي ، وكيف تبني ثقتها بنفسها حتى تكتسب القدرة على حل مشاكلها ، والتخلص من القلق بلا رجعة ·

من أكبر الأعباء ، بل التحديات التي واجهتني خلال عملي في ترجمة هذا الكتاب كان حرصي على القيم الدينية والاجتماعية التي يقوم عليها مجتمعنا العربي ويعتز بها كل الاعتزاز ، والتي تختلف اختلافا كبيرا عن قيم المجتمع الأمريكي بكل جوانبه التي يعرض لهما المؤلفان · فالأمانة العلمية تقتضي عدم المساس بجوهر الرسالة التي يبعث بها الكتاب وتقديمها غير منقوصة ولا مزيدة ، لكن بعض الاعتبارات التي ذكرتها أبت علي الا أن أضع بعض الاضافات في أماكنها الواجبة ، مدفوعة في ذلك بشيء واحد ، الا وهو أنني أخاطب من خلال ترجمة هذا الكتاب كل امرأة في عالمنا العربي الذي تختلف موروثاته تماما عن عالم المرأة الأمريكية التي هي المتلقي الأصلي لهذا العمل في لغته الأصلية · من هنا فان خصوصية المشاكل المطروحة على صفحات الكتاب وارتباطها الشديد بالحياة الأمريكية يجعل من حقه على قارئته أن تستحضر تلك الحياة بكل دقائقها لكي تضع الأمور في نصابها ، ولتفصل بينها وبين واقعها المعاش بكل الوعي والرؤية الناضجة ، ومن ثم تتحقق لها الاستفادة الحقيقية برسالة الكتاب ·

لقد سعدت كثيرا بالعمل في هذا الكتاب ، وافدت منه أكثر ، وكذا أتمنى أن تفيد منه كل الأنامل الرقيقة التي تنتقيه لتضمه الى مكتبتها ·

القاهرة في ١٩٩٦/٧/٢٩ ·

د· سهير محفوظ

مدرس بكلية الألسن / جامعة عين شمس

البـــاب الأول

ما الذى يصيب المرأة بالقلق ؟

الفصـــل الأول

مصـــيدة القـــلق

فجأة ‥ وفي الثالثـة من بعد منتصــف الليــل يلــوح لــك شبح الأزمة الماليـة ـ فيخاصمـك النوم حتى الصــباح ! ‥ وتتوالى الهواجس واحدا تلو الآخر ‥ لو لم تسددى الايجار غدا فسوف يوقع عليك الشرط الجزائي ، أما لو سددته فلن يمكنك تسديد فاتورة بطاقات الائتمان ، تماما كما حدث في الشهر الماضي ، وسوف تتراكم عليك الفائدة بواقع ١٨ ٪ ‥ وتتساءلين : ألا يمكنني الفكاك من حصــار الديون أبدا ؟؟ يا الهي ‥ ماذا جرى ؟؟ ! ويطير النوم ‥ وداعا أيهـا النوم ‥ ، ومرحبا بصباح جديد تستقبلينه بعيون ذابلة أرهقها السهاد !!

وقد يكون خوفك من السمنة هو السبب وراء القلق الذى يعتريك ‥ وتتساءلين كيف يمكن أن أجد من يحبني لو زاد وزني ؟ وتتابعين أمـام التليفزيون متخيلة ان كل انثى ـ بالمقارنة لك ـ تعتبر مثالا للرشاقة ، فتتملكك التعاسة والاحباط ، فتلتهمين كيسا آخر من البطاطس المحمرة !!

او ربما كانت مشاكل ابنائك المراهقين هي التى تؤرقك : خلافاتهم الدائمة معك ، او سوء درجاتهم في المدرسة • ترى ‥ هل يسقطون فى هاوية المخدرات ؟ هل يقعون في قبضة البوليس فيودعهم السجن ؟ ماذا لو سقطوا صرعى من جراء جرعة زائدة من المخدر ! ‥ وهنا تبدأ الام المعدة المخيفة •

وسط كل تلك الهموم التى تثقل كاهلك وتجثم على صدرك وتفكيرك ، من أين لك بعقل صاف تنجزين به عملك ؟ ان مكتبك نفسه تتعالى فيه الأصوات مطالبة بعودة الأم العاملة الى المنزل ‥ ماذا اذن ستفعلين لو

تخطوك في الترقية التي تنتظرينها ؟ كلمـــا فكرت في ذلك الأمر أصابك الصـــداع !

ولعل القلق ينبع من افتقارك للطاقة اللازمة كي تحققي التوازن بين مسئولياتك الأسرية ووالدك المريض في المستشفى · فأنت تخوضين معركة المرور في ساعة الذروة كي تصلي اليه بعد خروجك من عملك ، وتغتصبين ابتسامة تلاقين بها والدك المريض ، فما يكون منه الا ان يبدأ في الشكوى من ان ابنة جاره المريض في نفس الغرفة كانت تـلازم والـدها طـوال اليوم ! كيف يمكن ان تقنعيه بانك فعلا تحبينه وتهتمين به اهتماما حقيقيا ؟ وفي نفس الوقت من الذي سوف يقوم باعداد طعام العشاء لزوجك وابنـك الكبير ، والأحفاد الذين قدموا للاقامة معك ؟ وتتسارع دقات قلبك عندما تلمح عيناك عقارب الساعة ، ويتملكك شعور مرير بالفشل ! وبانك لـن تكون لديك ابدا القدرة لانجاز كل ما تريدين القيام به ·

القلق ·· لابد انك تعرفينه جيدا ياسيدتي ·· انه الشعور الذي يصيبك بالاكتئاب والاضطراب عند التفكير فيما سيكون من أمر المستقبل · ماذا لو فشلت ؟ ماذا لو رفضك الآخـــرون ؟ ·· ان الافكار الســلبية وتصورك لنفسك وأنت مرغمة على القيام بكل مايخالف ارادتك الخاصة لاتكف عن مهاجمتك والتهام شعورك الواعـــي ، بينما تقفين عاجـزة امامها · ومن العجيب أنك تشعرين بأن القلق الشديد على هذه الأمـور سوف يجنبك الوقوع فيها !! ولكن تشهد عليك قرحة المعدة وتؤكد بأنـك واقعة فيها لامحالة !

لقد قام باحثان متخصصان في تتبع اسباب القلق وهما جانيت م · ستافوسكي Janet M. Stavosky وتوماس د· بوركوفيك Thomas D. Borkovec من جامعة بنسلفانيا بوضـــع تعـريف للقلـق : فهو سلسلة من الأفكار والهواجس والتخيـــلات السلبية التي تقتحم العقـل الواعي بطريقة لا سلطان له عليها · ومرضى القلق هم الذين يفيـدون الباحثين بأن القلق يزداد لديهم بنسبة ٥٠٪ أو اكثر كل يوم ، ويشعرون بأنهم يعيشون مشكلة مستمرة لا نهاية لها · وقد اثبتت الدراسة التي قام بها هذان الباحثان وتم نشرها في العدد الصادر في خريف ١٩٨٧ من مجلة « «Women & Therapy» أو « المرأة والعلاج » ، أن النساء يقعن فريسة للقلق اكثر من الرجال بمقدار اثنين الى ثلاثة اضــعاف !!

وهذا لايعني أن الرجال لا يقلقون ، فان تقرير المعهد القومي للصحة النفسية يفيد بأن ١٣ مليونا من سكان الولايات المتحدة الأمريكية يعانون من الفوبيا Phobia أو عقدة الخوف ، الى جانب الاضطرابات الناجمة عن القلق (مثل نوبات الذعر Panic Attacks واضطرابات القلق Anxiety Disorders) ولكن عدد النساء بينهم يفوق عدد الرجال بشكل كبير • كما تفيد الأبحاث ان النساء يعانين من متاعب نفسية عديدة وأنهن مرشحة للاصابة بالاضطرابات النفسية أكثر من الرجال ، لذا فهن يلجأن أكثر للطبيب النفسي من أجل المساعدة في اجتياز مشاكلهن ، (مما يكون له أثر كبير على التحليلات الاحصائية) • أضيفي الى ذلك ان المرأة تصطدم في حياتها العملية بعراقيل وحواجز تحول بينها وبين الشعور بالاشباع والرضا عن عملها ، فتسقط فريسة للاحباط ـ الشيء الذي لايتعرض له الرجل عادة في عمله • والاحصائيات تنطق بتلك الحقائق التي ـ رغم قسوتها ـ لاتدهشنا ، فلقد عملنا لسنوات عديدة في مجال خدمة الآخرين ، ومساعدتهم لكي يحققوا أقصى استفادة من طاقاتهم ، وذلك من خلال ندوات Life Plus أو الحياة الايجابية ، التي كنا نلقي فيها الخطب التي من شأنها أن تحفز الحاضرين وتستنفر طاقاتهم الكامنة • أما Life Plus أو الحياة الايجابية كما نراها ، فهي القدرة على الاحساس بالمتعة والسعادة والنجاح ، والصحة الجيدة ، واقامة علاقة حب ناجحة وسليمة ٠٠ كل ذلك لأطول وقت ممكن في حياتنا • الا ان كثيرا من النساء يشكون مر الشكوى من القلق والهموم ، والسلبية التي تقف حائلا في طريق نجاحهن ، مما يشعرهن بالعجز والاحباط ، ومن ثم تتولد لديهن سلسلة من المتاعب الصحية والنفسية ، واليك بعضها :

١ ـ متاعب جسمانية كالأرق ، والصداع ، وآلام الظهر ، والقرح بأنواعها ، بل وتصل أحيانا الى التوتر الشديد ونوبات الذعر •

٢ ـ علاقات مضطربة بين الزوج والزوجة ، بين الأم والأبناء ، أو بين أفراد الأسرة ، أو الأصدقاء ، أو زملاء العمل •

٣ ـ سوء الأداء في العمل ، وانخفاض القدرة الانتاجية ، والأزمات المالية الطاحنة •

٤ ـ انعدام الثقة بالنفس ، واحتقار الذات ، والاكتئاب ، مما يترك أسوأ الأثر على أداء المرأة في عملها فيصبح في مستوى أقل من امكاناتها بكثير •

لذا نؤمن بأن المرأة ليس محتوما عليها أن تسقط في مصيدة القلق ، ولذا فقد تمكنا من التوصل الى أدوات خمس تساعد المرأة على الخروج من دوامة القلق وأطلقنا عليها أدوات اكتساب المهارة ، وسوف نقوم بشرح هذه الأدوات الهامة في الفصول القادمة من هذا الكتاب . ولكن اولا وقبل كل شيء هيا بنا نقترب من هذه المصيدة لنرى ما الذي يجعلها اكثر ملاءمة لطبيعة تكوين الأنثى يا ترى ؟؟ !!

أسباب القلق عند المرأة :

عندما شرعنا في تأليف هذا الكتاب قمنا بعمل حصر شامل لأحدث ما وصلت اليه الدراسات العلمية ، وآخر ما أدلى به كبار علماء النفس والأطباء النفسيين حول القلق . وشكلنا مجموعات بحث غير رسمية من السيدات تمثل شتى أرجاء الولايات المتحدة لكي يفيدونا بالأسباب التي كانت وراء شعورهن بالقلق ، كما قمنا بدراسة متفحصة لآلاف الرسائل التي وردت الينا من القارئات حول كتبنا السابقة وهي :

« القلق ونوبات الذعر » Anxiety and Panic Attacks
و « عبور الخوف » Beyond Fear ، و « برنامج الحياة الايجابية للخروج من المأزق» The Life Plus Program for Getting Unstuck

وفي هذه الرسائل تتساءل القارئات عن رأينا في امكانية ايجاد حل لمشاكل القلق لديهن . وقد ساعدتنا تلك الدراسات على اكتشاف الطرق الأربع الرئيسية التي تلقي بالمرأة فورا في مصيدة القلق ، وتفصيلها كالتالي :

١ ــ الطريق النفس ــ اجتماعي :

تتعلم المرأة منذ نعومة اظفارها أن توكل للرجل مهمة اتخاذ القرار ، وما ان تشب قليلا عن الطوق حتى تدرك انها تفتقر الى مهارات غاية في الأهمية ، الا وهي مهارات حل المشاكل واتخاذ القرار . ومن ثم تجد صعوبة كبيرة عندما تضطرها الظروف الى أن تتولى شئونها بنفسها اذا واجهتها اية مشكلة ، وذلك لأنها قد اعتادت ، بل طالما تربت على الاعتماد الكلي على « بابا » والذكور الآخرين في الأسرة لكي يتخذوا لها قراراتها . وهكذا لايبقى لديها من سبيل سوى أن تقلق ويشتد على هذه

المشاكل ... لا أن تحلها . فاذا زاد الأمر سوءا وتعقدت المسائل انهارت ثقتها بنفسها واعتزازها بذاتها ، وتملكها شعور بالعجز عن اصلاح ما فسد ، فيزداد القلق ويتضخم ، وتدخل المرأة في اسار الحلقة المفرغة .

ورغم كل ذلك ، فان النماذج العديدة والمتزايدة للمرأة الناجحة في عملها ، القادرة على اتخاذ أصعب القرارات ، تثبت كل يوم انها قادرة على التخلص من ذلك الميراث المدمر الهدام . وأنت ايضا يمكنك ذلك ، وسوف تساعدك أدوات المهارة التي نقدمها لك في ذلك .

٢ ــ الطريق الغريزي الفطري :

خلق الله المرأة ولديها استعداد فطري للقلق ، ليس على مشاكلها الشخصية فقط ، بل على مشاكل الآخرين المحيطين بها أيضا . تلك حقيقة واقعة ، سواء اكانت رعاية المرأة للآخرين شيئا فطريا غريزيا أم مكتسبا ، ويبدو أن تلك الغريزة تقوى وتتعزز لدى المرأة عندما تصبح أما مسئولة مسئولية كاملة عن رعاية طفلها والعناية به ، والحفاظ عليه في اتم صحة لكن احيانا تمتد هذه الرغبة بالكثير من النساء الى رعاية اشخاص خارج محيط الأسرة ، فتترجم « مساعدتهن » للآخرين هنا في صورة قلق شديد عليهم .

٣ ــ الطريق المجتمعي :

مع التشعب الكبير الذي اصاب كيان المرأة ، ومع تعدد الأدوار التي يتطلبها منها مجتمعنا اليوم ما بين زوجة ، وحبيبة ، وأم ، وعائل ، ومع جهودها المستميتة للايفاء بكل هذه الأدوار تقع فريسة للضغوط النفسية المتضاعفة ، مما يزيد من فرص اصابتها بالقلق المرضي . أما في حياتها العملية فان المعتقدات البالية بصلاحية الرجل دون المرأة للعمل تقف حائلا دون ارتقائها في المناصب ، بينما يحرص الرجل على أن يؤكد لها دوما أن القدرة على الحسم واتخاذ القرارات تتنافى مع الأنوثة ، وأن المرأة لا يصح أن تتخذ القرار . وفوق كل ذلك تعاني المرأة العاملة من القلق لانعدام الوقت الكافي الذي يتوجب عليها أن تقضيه مع أولادها ، ومن ثم تشعر بأنها غير جديرة بأن تكون أما ، وانها أم غير صالحة ! حتى ربة المنزل التي لا تعمل تتعرض للضغوط النفسية ، اذ أن المجتمع من

حولها لايعترف الا بالمرأة التى تحقق انجازات فى مجال العمل ، ويسقط من حسابه اهمية الدور الذى تقوم به الأم التى تتفرغ للأمومة ولادارة شئون البيت ٠

٤ ـ الطريق الفسيولوجى :

ان تركيب جسم المرأة على مايبدو « يؤهلها » للقلق ٠ فالاضطرابات الهرمونية المصاحبة لفترة ما قبل الطمث ، أو جراحات استئصال الرحم ، أو فترة النفاس (مابعد الولادة) ، أو انقطاع الطمث فى سن اليأس ، كل ذلك يصيب الملايين من النساء بالاكتئاب ٠ لأن هذه التغيرات تسبب لهن نوعا من الحساسية الزائدة ، مما يزيد من شعورهن بفقدان السيطرة على النفس ٠ بل ان هناك فوق كل ذلك ما اكتشفه العلماء من نقاط لاختلاف فى الوظائف بين مخى الرجل والمرأة ٠ فقد اكدوا ان مخ المرأة يدرك اكثر ويستوعب اكثر فتقلق هى اكثر !! ٠ فقد اوضحت الدراسات التى قامت بها كريستين دى لاكوست يوتامسينج Christine de Lacoste — Utamsing من مركز تكساس للعلوم الصحية بالاشتراك مع رالف هولواى Ralf Holloway من جامعة كولومبيا ، والمنشورة فى عدد ٢٥ يونيه ١٩٨٢ من مجلة « العلوم » «Science» ـ أوضحت ان الفروق النوعية بين مخ الذكر ومخ الأنثى توجد فى الشكل الخارجى لمنطقة سطح الجسم الجاسىء The human corpus callosum وهى عبارة عن حزمة ضخمة من الألياف العصبية التى تصل بين فصى المخ الأيمن والأيسر ، مما يعنى ان المرأة تستخدم فصى المخ معا لانجاز نفس الأعمال التى ينجزها الرجل باستخدام فص واحد فقط ٠ ويؤكد علماء الأجناس ان هذه الحقائق تفسر لنا كثيرا من الأمور ٠ فالمرأة تنظر الى الأمور نظرة جامعة « منفرجة الزاوية » Wide angle أما الرجل فنظرته « انبوبية » وفى اتجاه واحد tunnel ولنأخذ مثلا على سبيل الايضاح وهو دور المرأة ودور الرجل فى المجتمع ، فالمرأة عادة مسئولة عن رعاية عدد من الأطفال من أعمار مختلفة ، وحمايتهم من أى خطر قد يتهددهم ، مما يجعلها تتكيف مع هذه المسئوليات ويكسبها القدرة على ادراك العديد من المؤثرات المختلفة فى آن واحد ٠ اما الرجل فهو « الصياد » الذى تعلم ان يستبعد كل ما من شانه ان يشتت انتباهه ، فان لحظة واحدة يفقد فيها تركيزه على الفريسة كفيلة بأن تسقطه صريعا فى الحال فيدفع حياته ثمناً لها ٠

وعلى حين تساعد هذه الفروق الفسيولوجية المرأة على التمتع بفهم أكبر للعلاقات الانسانية ، الا انها تعنى أيضا القدرة على جمع المزيد من الحقائق والمعلومات ، ثم تترك لها الخيار : هل تقلق أم لا ؟ فتختار القلق !!

خدعوك فقالوا : القلق عليك هو المكتوب !

قد تسالين نفسك ·· هل كتب على أن امشى هذه الطرق الأربع التى تفضى بى الى مصيدة القلق التى تقع فيها بنات جنسى ؟؟ نحن نجيبك ·· لا ياسيدتى لم يكتب عليك القلق ·· فلا الثقافة ولا المعرفة والادراك ولا السلوك الأنثوى محتوم عليها أن تتقلب داخل نفس الأنثى لتمضى بها نحو عالم القلق الذى يدمر صحتها وثقتها بنفسها وانتاجيتها ·

ان كلا من الطريقين : النفس ــ اجتماعى والغريزى هو فى الحقيقة سلوك مكتسب · صحيح ان كثيرا من النساء يتربين منذ الصغر على الاعتماد على الرجال ، لكن يمكنهن ان يتعلمن مهارات حل المشاكل التى بدورها تؤهلهن لأن يضطلعن بدور فعال وايجابى فى هذا العالم · وعلى الجانب الآخر لو حدت بالمرأة طبيعتها كأم ومربية وحاضنة أن تعيش مشاكل الآخرين وجب عليها أن تتعلم كيف تصرف ذهنها عن تلك المشاكل عند الضرورة ·

ورغم أن « الطريق المجتمعى » للقلق أمر واقع وحقيقى الا أن المرأة بوسعها ان تتعامل مع الضغوط النفسية وان تقلب كل هذه الموازين لو ارادت · وقد اكتشف « بوب » مدى صحة ذلك حين شفاه الله من نوبات الذعر Panic attacks وعقدة الخوف من الأماكن المفتوحة agoraphobia التى كان يعانى منها · ان نوبة الذعر تنتابه الانسان حين يستشعر جسمه قدرا هائلا من الضغط العصبى فيترجمه على انه خطر يهدده ، فيعلن حالة التأهب القصوى لاستجابة « الكر أو الفر » fight or flight ؛ لكن حين لا تلوح فى الأفق أية بادرة للخطر يكون من العجيب ، بل من المخيف ان تهاجم الانسان نوبة الذعر بكل مايصاحبها من خفقان فى القلب ، وجفاف فى الحلق ، وغثيان مع شعور يشبه الاغماء · وعقدة الخوف من الأماكن المفتوحة ماهى فى حقيقتها الا خوف الانسان من أن تهاجمه نوبة الذعر بلا مقدمات · وتسوء حالة

هذا الانسان حينما يحاول « تجنب » الذهاب الى الأماكن التى هاجمته فيها هذه النوبات المخيفة ، فما يكون منه الا أن ينتهى لما انتهى اليه بوب — ضحية اعتى أنواع عقد الخوف — فيعيش حبيس الدار ، ميالا الى التخلص من حياته اليائسة ·

لكن بوب افاق فجاة على الحقيقة التى وضعت حدا لمخاوفه ، وطردت نوبات الذعر من حياته الى غير رجعة · اذ ادرك ان كم الضغوط النفسية الذى كان يجثم على صدره لم يكن هو السبب الحقيقى وراء نوبات الذعر التى كانت تنتابه ، بل ان الخطأ يكمن فى طريقته هو فى معالجـــة تلك الضغوط · وسرعان ما بدأ بوب يتعلـــم كيف يتملك ادوات « ترويض » الضغوط النفسية ، والتخلص من حساسيته تجاه الخوف الذى يعتريه ، وينجح فى أن يشفى تماما بارادته وحدها ، وبتلك الأدوات الهامة ، دون اللجوء الى اية عقاقير او مهدئات ·

منذ ذلك اليوم وحتى الآن شارك بوب فى علاج عشرات الآلاف من مرضى عقدة الخوف (فوبيا) الأماكن المفتوحة ، ومعظمهم من النساء ، وعلمهم كيف يحتفظون برباطة جأشهم فى مواجهـــة الضغط النفســـى والتوتر الشديد باستخدام نفس الأدوات التى ساعدته على التخفيف من حدة هذه المؤثرات · وسوف نقدم لك عزيزتى القارئة هذه الأدوات لاحقا فى هذا الكتاب ·

اذا انتقلنا للحديث عن « الطريق الفسيولوجى » للقلق وجـــدنا أن تقارير العلماء توضح أن اضطراب الهرمونات لا يكون ضرره كبيرا الا على قلة من النساء ، فيصف لهن الطبيب الهرمونات التعويضية · وقد جاء هذا العلاج نتيجة لسلسلة من احدث الطرق لقياس كمية الهرمونات التى يحتاجها الجسم ونوعها ، الى جانب دراسة افضل الوسائل لتناولها حتى تحقق افضل النتائج المرجوة · والدراسات تـؤكد أن الدواء الذى يختاره الطبيب بعناية ، الى جانب النظام الغذائى والتمارين الرياضية ، والتهيئة الذهنية ·· كل هذه العناصر مجتمعة يمكنها أن تجنب اية امرأة متاعب فترة ما قبل الطمث أو التغيرات التى تحدث بعد انقطاعه ، او بعد استئصال الرحم ·

تتمتع بعض النساء برؤية اكثر اتساعا من اقرانهن ، مما يتيح لهن استيعاب معلومات وتفاصيل اكثر تزيد بالتالى من فرصة اصابتهن

بالقلق • فاذا كان ذلك هو استعدادك فلا تخافى ، فسوف نشرح لك كيف تحولين استجابتك لهذه المعلومات الى اتجاه آخر غير القلق • يمكنك أن تقللى من القلق والتوتر عن طريق اعادة ترتيب الأفكار داخل رأسـك ، واستخدام أدوات المهارة التى سوف نملك عليها ، الى جانب توفير القدر الكافى من الراحة والاسترخاء لجسمك من خلال تمرينات اللياقة البدنية • ببساطة يمكنك أن « تتخذى القرار » بأن تكفى عن القلق • !

لقد أجريت فى ولاية « بن » دراسة حول تحديد الجنس عند مناقشة قضايا القلق • تقول الدراسة « يتفق افراد مجتمعنا على رأى واحد فيما يخص طبيعة الذكر وطبيعة الأنثى • فقد جرت العادة على تعريف القلق بأنه سمة أنثوية نمطية ، لكن يشترك فيها الذكور والاناث على السواء • ولعل تسليم المرأة بدورها الوظيفى كأنثى هو الذى يجعلها تقدم طواعية على استشارة الطبيب عندما تصاب بالقلق •

وهنا يقفز السؤال : هل تستطيع المرأة أن تسلم بنظرية تحديد الجنس والدور الوظيفى ولكن دون قلق ؟ ونحن نسوق لك الاجابة هنا من كلمة جلوريا ستاينم Gloria Steinem التى القتها فى مؤتمر قضايا المرأة الذى عقد فى دالاس فى ١٦ مارس عام ١٩٨٩ والذى قامت « مجلة دى » D Magazine بتنظيمه • عقدت الباحثة مقارنات بين تجربة المرأة كأقلية فى المجتمع ، وتجربة مجموعات عديدة من المهاجرين الذين يفدون الى الولايات المتحدة الأمريكية • وتم تحديد نقاط الضعف النمطية التى تميز كل مجموعة من هؤلاء المهاجرين عن الأخرى ، ولكن فى نهاية البحث ثبت أن نقاط الضعف تلك ماهى الا افتراضات زائفة وغير موجودة فى الواقع • وتعلق الباحثة قائلة : « ان كتاب المعضلة الأمريكية The American Dilemma للكاتب جونار ميردال Gunnar Myrdal يفسر لنا أن خرافة الشعور بالنقص الذى يعذب المرأة فى كل أنحاء الأرض منذ الأزل تقابلها خرافة مماثلة يكتوى بنارها السود فى كل مكان ، بل والشعوب الملونة التى تعانى من التفرقة العنصرية ••• فتلك الخرافة تلصق بهم افتراءات ولمدة تنحصر فى ضيق الأفق ، والسلبية والطفولية وعدم النضج وفقدان التحكم فى الذات والافلاس فى المهارات العملية ••• وقد أصدرت دار نشر ذا سميثونيان كتابا بعنوان « القرود والملائكة والشعب الايرلندى » The Apes, Angels and Irishmen ، رصد جميع الخرافات العنصرية الموجودة فى العلوم ، وبين أروقة الجامعات ، وفى أفلام الرسوم

المتحركة ، بل وفي ثقافات مختلف الشعوب ، وخرج منها بنتيجة واحدة أجمعت عليها كل هذه المصادر وهي أن قياس أبعاد الجمجمة يثبت أن الأيرلنديين ينحدرون من سلالة القرود بينما ينحدر الانجليز من سلالة الملائكة !! ما رأيكم في هذا الهراء !! هل يغير من نظرتكم للحقائق البيولوجية ؟ » .

فضج الحاضرون بالضحك ، فأضافت : « اننا لا نشغل بالنا بمثل تلك الخرافات ! » .

دعي القلق ... واسعدي بحياتك

الا يمكنك أن تقنعي نفسك بهدوء بأن كل مايعرضه على المرآة باطل ؟ .. الا تستطيعين أن تتخذي قرارا بترك القلق جانبا والتمتع بالسعادة في حياتك ؟ .. اننا نقوم في ندوات « الحياة الايجابية » بتعليم الناس كيف يسعدون بحياتهم ، ولكن ليس عن طريق لكبت مخاوفهم وقلقهم . فنحن نشرح لهم كيف يعدون العقل الواعي والعقل الباطن معا اعدادا جيدا عن طريق تحديد الهدف ، واتباع أساليب جديدة للتفكير ، واكتساب قدرات جديدة على التصور وتقدير الأمور ، هذا الى جانب بعض المخططات البسيطة التي تعينهم على مواجهة مشاكلهم وايجاد حلول لها ، لأنها لا تحل أبدا بتجاهلها . لذا نعلم الناس كيف « يقدمون لأنفسهم الرعاية » المطلوبة كي يخرجوا سالمين من المشكلة .

ولكي نساعد المرأة على الانتصار على القلق أعددنا خمس وسائل لاكتساب المهارة ، فاذا أتقنت استخدامها تخلصت من القلق نهائيا . وهذا ما سوف تساعدك على تحقيقه في هذا الكتاب . وهذه الوسائل الخمس هي :

١ ــ فتشي عن السبب الحقيقي وراء القلق .

٢ ــ اعرفي الحلول والبدائل المتاحة أمامك .

٣ ــ ضعي تصورا محددا لأهدافك .

٤ ــ اقدمي على المجازفة .

٥ ــ دعي المشاكل تمر .

اذا تعلمت كيف تستخدمين هذه الأدوات الاستخدام الأمثل فسوف تكتسبين المهارة وتقللتين من الوقوع فى فخ القلق · سـوف تتمكنين من ايجاد حل لمشاكلك بنفسك واتخاذ قراراتك فتتخلصين من الشعور بالتوتر والضعف · وبالمناسبة ·· ان ذلك لن يلغى « انوثتك » أو يتنافى معها !!

لؤلؤة القلق فى مواجهة دوامة القلق :

ان الحديث مع العضوات فى المجموعات الصغيرة التى نعقدها قد اكد الشكوك التى كانت تساورنا حول القلق ، وهى ان القلـق نوعان : قلق « نافع » وهو الذى يقودنا الى القيام بعمل بناء ، وقلق « ضار » وهو الذى يدمر صحة الانسان ، ويقضى على قدرته على الانتاج وعلى احترامه لـذاته ·

ونحن نطلق على القلق النافع اسم « لؤلؤة القلق » اذ انه يتطابق فى مراحل تكوينه تطابقا تاما مع مايحدث داخل محارة اللؤلـؤ : حين تتسلل حبة من رمال الى داخل المحارة المنيعة التى سرعان ما تفرز سائلا واقيا لها يحصنها ضد التهيج ، ويتوالى ذلك الافراز طبقة وراء طبقة حتى تبدع المحارة فى النهاية لؤلؤة نفيسة فى غاية الروعة · وهكذا فـان المحارة لا تكون قد تغلبت على مايهيجها فقط ، بل تقدم لنا هدية رائعة من حيث لا تدرى · وهكذا انت حين يقودك القلق الى القيام بعمل تغيرين به سلوكك ، فسوف يؤتى ذلك ثمارا رائعة عظيمة النفع على حياتك وحياة المحيطين بك من حيث لا تحتسبين · أما الدخول فى « دوامة القلق » فهو الدمار ، بل هو تدمير الذات الذى تحكى لنا العديد من السيدات عنه · فهن يدخلن فى الدوامة بارادتهن الحرة ظنا منهن أن ذلك عمل بناء يساعدن به انفسهن ، وقد يصد عنهن ما يشبه القدر لهن · وتجذبهن الدوامة فى هوس مجنون ، وتدور الدوامة وتدور ، وتخيب توقعاتهن فيزداد الغضب والاكتئاب ·· فهل يبتعدن الآن عن الدوامة ؟؟ ·· لا ! انهن يتشبثن بهـا حتى يصل بهن الانهاك اقصى درجة · يا لها من متاهة رهيبة ! ·

لقد اعترفت لنا عضـوات المجموعات الصـغيرة أن دوامـة القلـق تجذبهن فى تيارها اغلب ساعات اليوم ، ومن اكثـر الشكاوى شـيوعا قولهن : « ان القلق يجعلنى عصبية ، مضطربة ، دائمة الشكوى ، عدوانية وعاجزة عن النوم » أو « انه يجعلنى أوجه لنفسى نقدا قاسيا بلا رحمة » أو « ان القلق يجعلنى انساقة فوضوية » أو « اننى أوبخ نفسى بشـدة

وأجرح مشاعري بيدي » أو « ان القلق يشل تفكيري ومشاعري شللا كاملا » أو « انه يصيبني بالصداع الدائم » ٠

لكن عندما نجحت قلة من هؤلاء المضورات في احتـــواء قلقهن ، والاستفادة من نظرية « لؤلؤة القلق » صــــرحت كل منهن قائلة : « لقــد اصبح القلق قوة ايجابية في حياتي ، اذ قادني الى اتخاذ الخطوة الأولى على الطريق الصحيح » أو « لقد دفعني القلـــق الى البحث عن حـــل لمشاكلي » ٠

أما انا وزوجي فقد عرفنا كلا النوعين من القلق قبل أن نتعلم كيف نحتويه ٠ فقد كنت أقضي الليالي الطويلة دون أن يغمض لي جفن من فرط القلق على ولدنا كلما تأخر خارج المنزل ، ظنا مني ان سوءا قد ألم به ٠ أما بوب — زوجي — فكان يشعر بانه غير كفء في عمله ، وكان يردد لنفسه دوما : « لنني لا أصلح لشيء ! » ٠ ولكن ما ان تعلمنا كيف نحتوي القلــق وتدارسنا نظرية اللؤلؤة حتى تفتحت أعيننا على مافاق كل تصورنا ، ونجحنا في الوصول الى حل نهائي لكل مشكلة من مشكلاتنا ٠ لقد وجدنا طريقة جديدة ورائعة لكي نعيش حياتنا فأطلقنا عليهـــا « الحيـــاة الايجابية » Life Plus ، فهي تعني لنا حيـــاة تملؤها السعادة والهنـــاء برغــم وجود المشاكل والمصاعب ٠ وهذا عزيزتي القارئة ما في امكانك تحقيقه : حياة رائعة بعيدا عن دوامات القلق ، حياة بلا سلبية ، بلا خوف ، بلا حط من قدر الذات ٠ وسوف نشرح لك في الفصل القادم كيف نجحنا في ذلك ، راجين أن تنجحي انت ايضـــا في استخدام وســـائل اكتساب المهارة واتقانها ٠

الفصـــل الثـــاني

ماذا علمتنا الحيــاة عن الطريق النفسي ـ اجتمــاعي نحو القلق ؟

نجحت « انيل » في الحصول على فرصة عمل جيدة ، لولا انها مع مرور الوقت اكتشفت أن ذلك العمل لا يتيح لها اية فرصة للتقدم او الترقي · فارادت أن تتركه وتبحث عن عمل اخر ، لكن لم تجد لديها الشـــجاعة الكافية للاقدام على تلك الخطوة ، فأصابتها حالة من القلق الشـــديد ، وجاءت تشكو لنا قائلة : « اشعر أنني قد تجمدت في قالب أصم ! وهذا هو اشد ما يقلقني الآن · ماذا لو تركت عملي هذا ثم لم اوفق في العثور على بديل اخر ؟ ، ماذا لو ظللت في عملي الحالي وانتهى بي الأمر الى ضائقة مالية ؟ انني بين خيارين احلاهما مر ! ومهما كان اختيـــاري ، فسوف اظل في معاناتي الى الأبد ! » ثم اطرقت انيل في اسى شديد · وادركنا اننا امام نموذج حي لدوامة القلق وهي تفتك بضحيتها ، اذ يدور عقلها في دوائر مفرغة لانهائية ، بينما تتجمد هي في مكانها عاجـزة عن الحركة · ثم اضافت وصوتها يقطر حسرة : « انني بارعة في القلق ! » وأظن انني قد ورثت ذلك عن والدتي التي طالما شهدتها وهي تتمزق من القلق · ففي احدى الليالي ، وكنت في الثالثة عشرة من عمري ، فوجئت بأمي توقظني في منتصف الليل وهي في حالة من الهياج الشديد قائلة : « يا انيل ·· لقد خرجت اختك في رحلة الى النهر بالدراجات مع النادي ولم تعد حتى الآن ! » ، فحاولت أن اطمئنها وقلت : لا تقلقي يا امي فربما عادوا من الرحلة مبكرا فذهبوا الى منزل احدهم ·· لكنها لم تكن منصتة الي فقد كان خيالها قد جمح بالفعل وتوغل في غابة من الأفكار السوداء ·· « ولكن يا انيل ·· لقد لبست اختك حذاءها الرياضي ·· » ، وهنا انتابتها

الهستيريا ٠٠ « ماذا لو انفك رباط حذائها وشبك فى تروس الدراجة ؟! ماذا لو سقطت فى النهر دون أن يدرى بها أحد ؟ ٠٠ ياالهى ٠٠ لابد أن أتصل بالشرطة !! » ٠

واسترسلت أديل فى سرد ذكرياتها : « لقد كانت أختى طبعا فى منزل صديقتها كما توقعت ، لكن قدرة أمى غير العادية على نسج تلك الأحداث المفزعة والفواجع فى عقلها تضمت على شخصيتى ، وأصابتنى العدوى . فأنا اليوم أفعل نفس الشىء وأعيد تاريخ أمى بنفسى ٠ اننى أتخيل كل ما يمكن أن يدور بخلد الآخرين — المستحب منه وغير المستحب على السواء ، بل اننى أستطيع أن أراهم ، وأسمع حوارات بينى وبينهم كثيرا ما تتراءى لى وكأنها واقع معاش ينبض بالحياة ٠ ويلهث عقلى فى دوامات تأخذنى فى متاهات لانهائية كلما أويت الى فراشى فى الليل ، وكلما أفقت من نومى فى الصباح ، فيزداد خفقان قلبى فى سرعة مخيفة ٠ أصبحت أقضى يومى مفتوحة العينين ، أحملق فى وجوه الناس ، غير واعية لما يقولون ، شاردة الخاطر ، سارحة البال ٠

لقد سلكت أديل منذ نعومة أظفارها الطريق النفسى — مجتمعى القلق ، وتعلمت كيف ترتمى فى دواماته ٠ فلقد جنت عليهسا ظروف نشأتها الأولى ، اذ لم تجد أمامها نموذجا سوى تلك الأم مريضة القلق القهرى المتسلط ، علمها كل ذلك ان تنسج بخيالهسا أفظسع الكوارث ٠ وما لبثت الضغوط الاجتماعية أن قوت تلك النزعة فى داخلها ، حيث دفعتها دفعا الى لعب دور الأنثى التقليدى بكل مافيه من سلبية حيال أية مشكلة بدلا من اتخاذ أية خطوة ايجابية ٠

ان التجارب التى قمنا بها على مجموعاتنا الصغيرة قد أثبتت عدم صحة ما تدعيه العضوات ، فالأم لايمكن اعتبارها المصدر الأول والوحيد الذى تستقى منه الابنة القلق وتتعلمه ٠ فنحن كثيرا ما نجسد الوالدين الواعيين اللذين يحرصان على أن يوفرا لابنتهما الرعاية الكاملة ، وأن يغرسا فيها قدرا كبيرا من الثقة والاعتزاز بالنفس ، بسل ويربياها على أساس من الاستقلالية تماما مثل أخوتها من الذكور ٠ ورغم ذلك كلسه قد تشب الابنة لتصبح فريسة القلق نتيجة تعرضها لظروف أخرى وتجارب مرت بها فى مراحل الطفولة المبكرة ، تسببت فى أعطائهسا فهما خاطئا للنفس ٠ وحين سألنا العضوات عن تلك الظروف والتجسارب المبكرة عجزت الكثيرات منهن عن تحديدها أو تذكرها بشكل واضح ، لكنهسن

أجمعن على أنها هي التي تركت أثرها على خيالهن فتعلم كيف يشطح في تصورات مرعبة ويرسم سيناريوهات فظيعة مثل خيال أنيل ·

أما « جيسيكا » فهي عضوة أخرى لكن من مجموعة فلوريدا ، وقد صارحتنا بأن القلق لديها قد أصبح عادة رذيلة لاتستطيع الاقلاع عنها حتى لو أرادت ذلك ، فقد أصبحت أسيرة لها · وتقول في وصفها للقلق : « ان القلق يصبح أحيانا مثل « الرياضة » التي تستطيع أن تمارسها أينما تحب وحينما تحب ، منفردة أو بالاشتراك مع آخرين · انه « اللعبــة » التي لاتحتاج فيها الى مضرب أو أي أدوات أخرى ·· » ·

لقد علمتنا تجاربنا الخاصـــة مع القلــق أن الطريــق النفس ـ مجتمعي للقلق يبدأ بصدمة سواء أحقيقية كانت أم وهمية ، فعندئذ يكون ادراكك الحسي للحدث أهم بكثير من حقيقة الحدث ·

جين ·· وتجربتها مع القلق

بدأت « جين » مشوارها مع الألم والقلق وهي مازالت طفلة في الرابعة من عمرها ، يوم دخلت المطبخ في غفلة من أمها وجذبت اناء به ماء يغلي من فوق النار ، فسقط عليها وأصابها بحروق بليغة كانت تودي بحياتها فنقلوها الى المستشفى · وخلال الفترة الطويلة التي قضتها في المستشفى لعلاجها من الحروق أخذت أسنانها في السقوط واحدة تلو الأخرى حتى خلا فمها تماما من الأسنان · وخوفا من أيـة عـــدوى ، كانت احـــدى الممرضات تحلق لها شعر رأسها أولا بأول · وأخيرا خرجت جين من المستشفى بعد أن قدر لها أن تنجو من الكارثة ·· لكنها عادت الى البيت لتواجه كارثة أخرى · ففي أول يوم لها في المدرسة بعد الحادث أخــذ الأطفال يسخرون منها ويضحكون من البقع الحمراء وآثار الحروق التي غطت جسمها كله ، ومن شعرها الأشعث القصـــير وفمها الخــالي من الأسنان · أما باقي الأطفال فقد أصابهم الذعر من منظرها فابتعدوا عنها ·· وبقيت جين وحيدة ·· منبوذة ·· جريحة النفس والقلب ·

ولاحظ أبواها في الطريق الى البيت نظرات الألم والمعاناة تطل من عينيها · وسرعان ما أدركا أنه بينما كانت حروق الجسد تندمل وتشفى كانت ندوب الروح تزداد عمقا وضراوة · فأخــذ الأبوان صــغيرتهما الحزينة ، والتفت الأسرة حولها ونظروا في عينيها قائلين : « ان أجمل

ماقيمتك ياجين يكمن في داخلك .. ليس في شكلك الخارجي أو مظهرك » .

ومضت الأيام ، وكانت كلما سخرت منها زميلة في المدرسة تردد لها امها نفس المبدأ : « ان الجمال جمال الروح » . لقد كانت الأم تحاول ان تزرع في ابنتها الثقة والاعتزاز بالنفس ، لكن كل محاولاتها راحت هباء ، فقد ظل ادراك جين لذاتها ثابتا لا يتغير : « جين المشوهة » ! ولم يقف الأمر عند هذا الحد ، بل كان القدر يخبيء لها المزيد من الآلام . فقد أصيبت في التاسعة من عمرها بنوع من سرطان العظام . لكن اكتشاف المرض في مراحله المبكرة ساعد على شفائها منه بعد تلقيها جرعات مكثفة من العلاج الكيميائي . وتطلب ذلك أن تظل بالمستشفى لفترات طويلة اعادت لها ذكريات مرضها الأول بكل معاناتها .. فأصبح ادراك جين لذاتها ينحصر في صورة واحدة : « جين .. العليلة » .

تقول جين : « ان ادراكي لذاتي لم يكن ادراك من تشعر بأنها غير محبوبة من الآخرين ، أو انها تختلف عن الأخريات لأن اذى عاطفيا قد لحق بها .. كلا .. ان الشعور الذي كان يلازمني هو انني غير راضية عن نفسي ، كنت دائمة القلق بشأن مظهري ، وطالما تساءلت : هل ياترى سأحظى في يوم من الأيام بالحب الذي افتقده ؟! » ان هذا الشعور بعدم الرضا عن النفس هو الذي دفع جين دفعا لتحقيق المستحيل كي تثبت لذاتها قبل الآخرين انها جديرة بكل احترام وتقدير . ففي المدرسة الثانوية تقدمت للاشتراك في مسابقة ملكة جمال المدينة ! وفازت فعلا بلقب ملكة جمال ونستون ـ سالم بشمال كارولينا .. فازت رغم التشوهات والندوب التي كانت منتشرة بجسمها . وفي الجامعة خشيت الا يكون لها شعبية بين زملائها وزميلاتها فرشحت نفسها وتم انتخابها رائدة للدفعة كلها . وفي سن التاسعة عشرة فوجئت بزواج بعض صديقاتها المقربات ، فأصابها الذعر وسألت نفسها : « ماذا لو فاتني قطار الزواج ؟ » فسارعت بالزواج بلا تفكير ثم انجبت طفلا .. وهنا وقعت جين في دوامة القلق بحق !! . وبدأت تسائل نفسها : « ماذا لو لم اكن اما صالحة ؟ .. ماذا لو اخطأت في شيء ؟ » .. وتسبب القلق والتوتر الشديد الذي اصابها في حرمانها من الشعور بالسعادة والاستمتاع بأمومتها . وتقول جين : « ان السبب الذي جعلني آخذ الأمومة بهذه الجدية هو انني كنت اضع نصب عيني سؤالا واحدا : ماذا سيظن الناس (بي) لو لم يكن

(طفلي) مثاليا في كل شيء ؟ .. لقد كنت أريد أن ينظر النـــاس الي ويقولون (لقد فعلت الصواب) » .

لم تتوقف سلسلة انجازات جين عند هذا الحد ، بل عادت للدراسة بكليتها وتقدمت للحصول على درجة الماجستير ، في الوقت الذي كانت تعمل فيه بوظيفتين معا ، الى جانب عملها في المنزل كزوجة وأم مثالية . ونجحت جين ، وأصبحت مثالا للمعلمة الكفء . لكنها تقول : « كنـت أبدو بمظهر المنتصرة الفائزة امام الناس . أما في داخلي فقد كان يدفعني نحو كل تلك النجاحات شعور قوي بأنني غير جديرة بأي نجاح .. وتلك الناجحة ليست أنا .. انما أنا : (جين المشوهة .. العليلة !) .. وكلما حققت نجاحا جديدا ، كان ذلك الصوت البغيض يتردد صداه في نفسي : « ماما .. اتظنين انك قد نجحت ؟؟ .. لا لا .. انك واهمة .. فمازال النجاح بعيدا .. هيا .. افعلي المزيد !! » .

وهكذا ظلت جين تدور في حلقة مفرغة .. كلمــا زاد قلقهـــا ، وخوفها من الاخفاق والفشل تضاءل شعورها بالثقة وبقيمة ذاتها . واذا زاد شعورها بأنها غير جديرة بالنجاح تضاعف الخوف والقلق والتوتر في داخلها . كان ذلك لايزيدها الا اصرارا على تحقيق المزيد من النجاح ، ثم لا تلبث أن تخنق نجاحها بيدها وتحطم ذاتها من جديد . ولـــم يكن من ملاذ امام جين من مخاوفها سوى حضن أمها ، التي كانت تغرقها بفيض من الحنان والأمان ، وتبعث الطمأنينة في نفسها وتؤكد لها انها انسانة ناجحة ولاعيب فيها .. حتى أصبحت جين لاتتصور الحياة بدون ذلك المدد الفياض . وسرعان ماتملكها خوف غير مبرر على أمها ـ التي كانت في أتم صحة ـ من انها سوف تموت . وتحكي جين : « كنت كلما سمعت صفارة الانذار لأي سبب أهرع الى الهاتف وأسأل اذا كانت أمي بخير » . وكان زواج جين أيضا يمر بمنعطف خطير في هذه الفترة ، خاصة حين اضطرت للانتقال الى تكساس حيث كان التكيف صعبا وأليما ، مما وضع نهاية محتومة لزواجها .. ووقع الطلاق .

واصبح لزاما عليها ـ لأول مرة ـ أن تتخذ قرارا لنفسها ، فقررت أن تبحث عن علاج لتتغلب على الحالة التي تسيطر عليهـا وتســتعيد ثقتها بنفسها . وأخيرا أن للناقد الداخلي القاسي أن يصمت الى الأبد .

تقول جين : « لم ادرك انني ــ رغم تشوهاتي ــ فتاة طبيعية لا عيب فيها قبل بلوغي الاربعين » . فبعد ان تعززت لدى جين الثقة بالنفس واحترام الذات استطاعت ان تفسر حالتها بانها كانت حافزا وباعثا على العمل والانجاز ، وليس تجريحا للذات او اتهاما مستمرا بالقصور . بل لقد ادركت ان بوسعها القيام بما تريد من أعمال تدخل البهجة والسرور على حياتها . فاشتغلت بالقاء المحاضرات العامة فترة . ثم غيرت نشاطها وقامت بتكوين مؤسسة تعاونية جميع اعضائها من النساء ، وكانت تخاطب من خلالها كبرى الشركات والمؤسسات حول الطاقة البشرية وكيفية استغلالها في السوق . ثم بدأت جين ترسم في خيالها الصورة التي تحلم بها لشريك الحياة ، ولم تكد تمضي بضعة شهور حتى التقت به .. كان « بوب » هو فتى الاحلام الذي وجدت فيه كل ماتمنت ، فتزوجته ، وشرعا يعملان معا بالتدريس في حلقات « الحياة الايجابية » لمساعدة الآخرين من الجنسين على اجتياز محنة القلق والحد من استعدادهم الفطري له . وشعرت جين انها خرجت بدروس مستفادة من محنتها ، اذ تعلمت انه يتحتم عليها ان تتحمل وحدها مسئولية اسعاد نفسها ، لا ان تنتظر من بوب او من عملها ان يحققها لها ، فتقول : « لقد كانت رحلة شاقة وطويلة ، لكنني حتى الآن اجد نفسي احيانا (متلبسة !) بالقلق ويلح براسي السؤال : ماذا لو ؟ . عندئذ فانني لا اتوتر ، ولا اترك القلق ياكلني ، ولا اشرع في اجترار الامي ومخاوفي كما كنت افعل من قبل ، بل اسرع بتطبيق اساليب اكتساب المهارة في التعامل مع القلق ــ التي توصلت اليها انا وبوب ونقوم بتعليمها للآخرين ايضا ــ عندئذ افيق من حالة التوتر ، واترك الهم جانبا ، بخطوات العملية الايجابية لحل المشكلة . وكثيرا « لؤلؤة القلق » بحلول رائعة ماكنت لأحلم بايجادها ابدا » .

حين بدأت جين تشرك الأخريات في افكارها حول القلق وما يثيره من مشاكل ، بدأت تلاحظ الطرق المختلفة التي دفعت بكل منهن الى دوامة القلق . ومن ذلك اتضح لها ان هناك علاقة وثيقة بين تضاؤل الشعور بقيمة الذات والقلق . وتعلق على تلك الرحلة قائلة : « ادركت اخيرا ان طفولتي لم تكن بكل صدماتها وازماتها العصبية اسوأ من طفولة الكثيرين من حولي . فكل منا تنطوي نفسه على جرح قديم : قد يكمن في فقدان الأبوين منذ الصغر ، أو ضعف المستوى الدراسي والتعثر في مدى

الدراسة بشكل دائم ، وربما بسبب انعدام الأبوين للمسكرات ، أو اهاناتهما الدائمة للطفل . وقد تمضى حياتك كلها خلوا من أية آلام او جراح حقيقية ، لكن عدم الثقة بالنفس وانعدام الشعور بقيمة ذاتك يلازمك بلا مبرر . ان فهمك لذاتك والصورة التى ترين نفسك عليها هى الفيصل الحقيقى ، وعليها يتقرر مصيرك .. هل يفارقك القلق ؟ ام يلازمك كظلك طوال العمر ؟؟ ! » .

عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة

وكيف دلت « بوب » على علاقة المرأة بالقلق

ان قصة بوب مع القلق تؤكد ان فهم الانسان الخاص وادراكه النفسى لدوره النوعى فى المجتمع كذكر أو انثى هو الذى يشكل طباعه ويحدد استعداده للقلق من عدمه . فمنذ طفولة بوب المبكرة وجد نفسه ينحو نحوا سلبيا تبعيا فيما يسميه علماء النفس : «دور الأنثى النوعى» . ولربما يعود السبب فى ذلك الى أنه ولد بعيب خلقى فى قدمه لم تفلح الجراحة فى اصلاحه ، فكتب عليه أن يعيش برجل شبه ضامرة ، وان يقاسى الأمرين من السخرية والاهانة المستمرة من جانب رفاقه فى المدرسة . فتملكه الشعور بالنقص وعدم الأمان ، بل والعجز عن اداء مايريد ان يقوم به . ولم يزده ذلك الشعور فى آخر الأمر الا اصرارا على تعويض حرمانه ، وتحقيق أحلامه وطموحاته . وواصل دراسته حتى تخرج فى الجامعة ، وتنقل بين ست وظائف مختلفة فى مجال المبيعات وادارتها فى فترة لا تزيد عن سبع سنوات . فقد كان فى كل مرة يقدم فيها لعمل جديد يشعر أنه سوف ينجح فيه وأنه مناسب له ، ولكن ما ان يشرع فيه بالفعل حتى يعجزه شعوره بالنقص عن تحقيق أى نجاح أو انجاز . واستمر به الحال على هذا المنوال حتى نجح أخيرا فى تكوين شركة أعمال تنفيذية خاصة به . لكن شعوره بالنجاح كان باديا على السطح فقط ، اما فى قرارة نفسه فقد كان القلق والتوتر والاكتئاب يملك عليه مشاعره ، ويفسد عليه أى طعم للنجاح . يقول بوب : « كان يتردد فى داخلى صوت لا يكف أبدا عن تسفيه نجاحاتى والتقليل من شأنى ، حتى عشت مهددا بأن يكتشف أى انسان حقيقتى ـ كما كنت اتوهمها ـ فما أنا الا مخادع .. زائف » .

ولما بلغ بوب الثالثة والثلاثين توفى والده . وكانت الصدمة قاسية على أمه ، فتحامل على آلامه وابتلع أحزانه كى يواسى أمه

المكتومة . وهكذا وقع بوب تحت ضغوط نفسية كانت فوق احتماله . كان يشعر وكأن القلق والتوتر والهموم تهطل عليه كالمطر ، وتتجمع فى برميل يحمله فى داخله . حتى جاء يوم كان يبدو عاديا كباقى الأيام .. اذ كان بوب يطالع صحيفة الصباح « وول ستريت » ـ وبينما كان جالسا فى هدوء .. اذا بالبرميل ينفجر .. واذا بطوفان من الضغط النفسى يجتاح كيانه . وهنا استشعر الجسم الخطر فسارع بافراز كمية كبيرة من الأدرينالين كرد فعل طبيعى لمجابهة الخطر او للهروب منه . وتسبب هذا الكم الهائل من الأدرينالين فى اصابته بنوبة ذعر اشبه بالأزمة القلبية . لكن الأطباء عجزوا عن تحديد ابعاد المشكلة ، فلم يصفوا له سوى بعض المهدئات . لكن النوبات تكررت وتوالت وزادت حدتها بشكل مخيف حتى شك بوب فى أن الأماكن التى هاجمته فيها النوبة هى التى سببتها ، فبدأ فى الابتعاد عن تلك الأماكن . وكلما زاد قلقه وخوفه زادت النوبات ، وزادت الأماكن التى اصبح محصورا على بوب ارتيادها .. وهكذا انتهى به الحال بان أصبح حبيس الدار يعانى من عقدة « الخوف من الأماكن المفتوحة » لدرجة ان النوبة كانت تهاجمه حتى لو حاول فتح الباب ليلتقط صحف الصباح !! . هنا سأل نفسه : « هل جننت ؟ » .. ومع هذا الخوف الجديد حاول بوب التخلص من حياته .. لولا ان اكتشف السبيل الى تغيير تفكيره وقلب نظام حياته تماما ليسلك بها اتجاها آخر .

يروى بوب فى كتابه الأول « القلق ونوبات الذعر » كيف تغلب على عقدته بلا عقاقير . لقد بدأ بالمجازفة والخروج من باب المنزل كى يغالب خوفه من حدوث النوبات . بل انه استخدم الوسائل الايجابية التى استطاع بها الحصول على مؤازرة العقل الباطن مثل وضع تصور لنفسه وهو يتصرف بايجابية ، ثم اثبات ذلك التصور بالأقوال والعبارات التى تؤكد أنه قادر على القيام بذلك . ثم عمل على تزكية شعوره بالاعتزاز بالنفس عن طريق تحديد الأهداف ثم انجازها بنجاح . وهكذا استمر بوب فى سعيه حتى شفى تماما من عقدته . وادرك انه عرف الطريق ، واتقن وسائل العلاج الذهنى والبدنى والروحى . فطبقها اول ماطبقها على نفسه ، اذ نجح فى انقاص وزنه ، وزيادة لياقته البدنية ، واقتحم مجال الخطابة والقاء المحاضرات العامة حتى يعلنها للجميع : أن بوسعهم ايضا خوض تجربة التحول التى عاشها هو بكل روعتها . وأطلق عليها اسم « الحياة الايجابية » . واستطاع بوب فعلا مساعدة عشرات الآلاف من

الناس كي يستفيدوا من هذه الوسائل لعلاج انفسهم والخلاص من براثن القلق .

ويقرر بوب المشاركة في « الجمعية الأمريكية لعلاج الفوبيا » . حيث اطلع على عدد من البحوث يحاول فيها بعض العلماء اثبات نظرية تقول بأن مرضى عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة أو « الأجورافوبيا » يكون لديهم الاستعداد الوراثي الذي يجعلهم عرضة للاصابة بهذا النوع المرضي من القلق ، واكتشف أيضا أن ٧٠٪ من الحالات كانت من النساء ، فسأل نفسه : لم تصاب المرأة أكثر من الرجل بهذه الأمراض النفسية ؟ وهل تلعب الفروق الجسمانية بين الجنسين دورا في ذلك ؟ هنا قرر بوب أن يجرى لقاءات مع عدد من كبار الأطباء والاخصائيين النفسيين الذين يقومون بعلاج الفوبيا . وتوصل الى أن الضغط النفسي وحده كفيل بأن يصيب الانسان بعقدة الخوف من الأماكن المفتوحة ، حتى ولو لم يكن لديه أي استعداد وراثي لذلك . ويؤكد د. كريستوفر ماكولو على تلك الحقيقة العلمية في كتابه « كيف تتحكم في القلق » اذ قام بتحليل نفس العمليات التي اعتمد عليها علماء الجمعية الأمريكية للفوبيا لكنه خرج باستنتاج مناقض لادعاءاتهم قائلا : « ان من يعانون من نوبات الخوف أو القلق الشديد ماهم الا أشخاص طبيعيون ، لكنهم تعرضوا لضغط عصبي ونفسي شديد استمر لفترة طويلة ، فتسبب ذلك في أن اعتادت أجسامهم الاسراف في افراز الادرينالين (ابينفرين) الذي يؤدى بدوره الى حدوث تقلصات مستمرة في عضلاتهم » .

لقد توصل بوب من خلال هذا البحث الطويل الى أن أكثر ضحايا نوبات الذعر هم الذين يقفون سلبيين أمام الضغوط النفسية ، ولا يفعلون أي شيء لمنع الهموم الصغيرة من أن تتضخم وتتحول الى مخاوف كبيرة . فاذا لم يبدأوا ببناء الثقة في أنفسهم من جديد فان النوبات تتكرر وتزداد حدتها ، ويتملكهم الرعب من ارتياد الاماكن التي تهاجمهم فيها النوبات ، فيصابون بعقدة الخوف من الأماكن المفتوحة .

ان هذا السلوك السلبي الاتكالي في مواجهة الضغط العصبي والنفسي هو مايسميه علماء النفس « بالدور النوعي الأنثوي » ، وهو ينطبق بالفعل على معظم النساء ، لذا فان المرأة تشكل الغالبية العظمى من ضحايا نوبات الذعر .

لكن بوب يعلق قائلا : « اعتقد ان الائتمان الذي يحمل سمات الشخصية النوعية الأنثوية ـ رجلا كان أم امرأة ـ يكون عرضة للقلق اكثر من غيره ، وغالبا ما يصاب بالفوبيا · ان المـرأة قد يكون لديهـا الاستعداد الوراثي للاصابة بنوبات الذعر ، لكن هذا لايعني ان اصابتها بها محتومة · فهي تستطيع الانتصار على القلق باستخدام أسلحة بسيطة اولها تحديد الهدف ·· ثم يليه باقي الأسـلحة والأدوات الصغيرة التي تسيطر بها على افراز الادرينالين في الجسم ليعود الى حالته الطبيعية ·

ما اشد ما يقلق المرأة ؟

حكت لنا عضوات مجموعاتنا الصغيرة عن اشـد ما يقلقهن ، وكان من الملاحظ ان معظمهن قد سلكن الطريق النفس ـ مجتمعي للقلق ، فبرغم اختلاف ظروف الطفولة المبكرة التي عشنها فـان كلا منهن قد تولـد بداخلها ـ لسبب أو لآخر ـ شعور بالنقص ، وعدم الاعتزاز بالنفس ، وميل لتحقير الذات ، حتى اصبحت الطبيعة السلبية المتواكلة هي السمة الغالبة بينهن ، لدرجة اعترافهن : « نعم نحن نقلق ، ولا نكف عن القلق أبـداً ·· » ·

لقد كانت « الهموم المادية » هي الاكثر شيوعا بين عضـوراتنا ، نظرا لزيادة نسبة المرأة العاملة التي تشارك مشاركة أساسية في دخـل الأسرة ، أو تلك التي تعتبر العائل الوحيد لأفراد اسرتها · كان القلـق ينتابهن فتسأل كل واحدة منهن نفسها : « من اين لي بالمال الكافي لتسديد كل هذه الفواتير ؟ » أو « ماذا لو مرضت ولم اجد من ينفق على الأسرة ؟» أو « لن يتوافر لي ابدا المبلغ الذي يكفيني لو تركت العمل وتقاعدت » · أما الهموم الأخرى التي احتلت الأولوية في القائمة فهي كالآتي :

● **العلاقات** : « هل أجد من يحبني ؟ » ، « اخشـى أن افقـد صديقي أو زوجي » ، « أشكو من الوحدة القاتلة » ·

● **المظهر** : « فرط السمنة » ، « النحافة المفرطة » ، « البشرة غير الصافية » ·

● **ارضاء الآخرين (أو عدم ارضائهم)** : « كيف اكون حازمـة دون أن ينال ذلك من انوثتي ؟ » ، « كيف ارفض ما يطلبه مني الآخرون دون أن اجرح مشاعرهم ؟ » ·

- اتخاذ قرار غير صائب : « تساؤلات حول عملي ومستقبلي » ، « مشاكل تواجه حياتي الزوجية » ، « هل انجب طفلا أم لا ؟ » .

- الصحة : « ماذا لو أصبت بمرض مزمن ؟ » أو « ماذا لو لم استرد صحتي بعد هذا المرض الذي أصابني ؟ » .

- مشاكل الأطفال : « هل ساكون اما ناجحة بحق ؟ » أو « ماذا لو سقط أولادي في بؤرة المخدرات ؟ » أو « كيف أحمي أولادي من الأخطار كالخطف مثلا ؟ » أو « هل أعطى زوجي السابق حق حضانة الأولاد ؟ » .

- ضيق الوقت : « لا أجد وقتا كافيا لعملي ولأولادي » أو « الكل ينتظر مني ما ليس في طاقتي » .

- التقدم في العمر : « التجاعيد » ، « مكافأة نهاية الخدمة » ، « ماذا لو عشت العمر بلا زواج ؟ » ، « ماذا لو لم انجب على الاطلاق ؟ » .

- الأداء في العمل : « ماذا لو لم اقم بعملي بالكفاءة المطلوبة ؟ » ، « ماذا لو فصلوني أو استبعدوني من عملي ولم أجد عملا آخر ؟ » .

- الوالدان : « صحة الوالدين » ، « الآمال الكبيرة التي يعلقانها علي » .

- شئون عالمية : « السلام » ، « التلوث » ، « الأخلاق » ، « المخدرات » .

ماذا يقول العلماء عن القلق ؟

ربما تثير هذه القائمة في رأسك السؤال : ما الفرق اذن بين الهموم العادية « المشروعة » والقلق ؟ . ونحن ياعزيزتي القارئة لا نقول بأنه من الخطأ أن تخشي عواقب بعض الأمور العادية ، لكنه من اكبر الأخطاء أن تتركي خوفك يكبر ويتعاظم بلا مبرر حتى يتحول الى قلق مرضي . فلو مرض أحد أولادك أو أحد والديك ـ على سبيل المثال ـ من المؤكد انك سوف تخافين عليهم ، واذا حل موعد سداد ايجار المنزل وانت بلا عمل مثلا ، فلن يكون طبيعيا أبدا أن تستقبلي هذا الأمر ببرود وبلا توتر أو قلق . أما أن تتركي معدتك تتقلص وتتكور على نفسها لمجرد

خوفك من الا توفقى للزوج المناسب ، أو الا تكتبى التقرير المطلوب منك على أحسن صورة ، فهذا هو الخوف الضار بعينه ، لأنه خوف بلا مبرر .

ان دكتور زينيث ز. التشوير رئيس قسم الطب النفسى بكلية طب ساوثهامبتون بجامعة تكساس يوضح الفـرق الكبير بين القلق والخوف فى عبارات بسيطة فيقول : « ان الفرق بين الخوف والقلق هو ان الخوف له مبرر وسبب مشروع ، اما القلق فلا سبب له . الخوف هو ان تشعر بالرعب اذا رايت نمرا مفترسا امامك ، اما اذا شعرت بالرعب دون أن ترى أى نمر فهذا هو القلق » . وطبقا لهذه القاعدة ، فان المحصلة التى خرجنا بها تقول : لذا رايت فى نفسك انك غير جديرة بأى نجاح ، وانك انسانة بلا قيمة .. فانت خائفة رغم عدم وجود أى نمر امامك !! .

تؤكد الدراسات التى اجريت حول القلق فى ولاية « بن » ما يلى :

« ان العامل المثير للقلق يمكن أن ينبع من داخل الانسان ممثلا فى فكرة أو صورة مخيفة . ويشير البحث الذى قمنا به الى أن اكثـر المواقف التى يخشاها الشخص الميال للقلق بطبعه هى التى يقيمه فيهـا المجتمع . كما تعلمنا الخبرة والنتائج العديدة التى خرجنا بها على ان الهم الأساسى الذى يحمله مثل ذلك الشخص هو الخوف من الفشل أو الرفض ... ان مايشغله دائما هو صورته فى عيون الآخرين ، والفكرة التى يأخذونها عنه ، لذا فانه يقضى الساعات الطوال يستعرض جميـع المواقف والاحتمالات ، فيصبح غير قادر على الاختيار او اتخاذ القرار ، خاصة اذا كان هذا القرار أو الاختيار قد يحتمل الفشـل ، او قد يلقى الرفض من الآخرين » .

ارأيت ذلك النموذج الحى لدوامة القلق ؟! سوف نستكمل الحديث باستفاضة فى الجزء الثانى من هذا الكتاب حول الطريقة المثلى لطـرد هذا النوع من التفكير من حياتك الى الأبد . وحتى ذلك الحين خذى من وقتك الآن دقائق محدودة ، وأجيبى عن الأسئلة الآتية ، فسوف توضـح لك الرؤية على الطريق الذى تسلكينه فى الحياة ، فقد تكونين دون أن تدرى سائرة على الطريق النفسى ـ لاجتماعى المؤدى الى دوامـات القلق .

اختبار الطريق النفسي ــ اجتماعي نحو القلق

اقرئي العبارات الآتية ثم ضعي امام كل عبارة ما يناسبها من هذه التعبيرات : اما «خطأ تماما» ، او «خطأ في الغالب» ، او «صواب في الغالب» او «صواب» .

١ ــ كانت امي ذات طبيعة قلقة .

٢ ــ كان ابي / امي / اقاربي قلقين

٣ ــ كانت طفولتي مشحونة بالصدمات والأزمات .

٤ ــ تعرضت في طفولتي لايذاء عاطفي/ جسدي/جنسي .

٥ ــ كنت اشعر انني مختلفة عن باقي الأطفال رغم انني كنت طفلة عادية .

٦ ــ كنت اشعر انني مختلفة عن باقي الأطفال لأنني كنت مختلفة فعلا .

٧ ــ كان على ان ارعى والدى ماديا وصحيا

٨ ــ كنت فاشلة دراسيا واجتماعيا بين زملائي في المدرسة .

٩ ــ لم اتوافق مع زملائي في المدرسة لأنني كنت دائما اتفوق عليهم .

١٠ ــ لم أواعد صديقا طوال فترة الدراسة الثانوية .

اذا جاءت اجابتك على ثلاث من هذه العبارات بـ « صواب » او « صواب في الغالب » ، فاعلمي انه كان من الممكن جدا أن تأخذي الطريق النفس ــ اجتماعي فيؤدي بك الى دوامة القلق . لكن في نفس الوقت يجب أن تعلمي ان زيادة العبارات الصحيحة في نظرك لايعني بالضرورة انك ميالة للقلق . ثم انك اذا كان لديك اشقاء ذكور ونشأوا في نفس الظروف التي نشأت فيها ولم يصابوا بالقلق فذلك يرجع جزئيا الى

تماثلهم مع « دور التكر النوعى » ، فهو يشعرهم بأنهم قادرون على حل مشاكلهم بانفسهم ، ولا يحفلون كثيرا بما يظن الناس بهم لو فشلوا فى أى شىء ٠

كما أن ما نرثه من سمات شخصية يلعب دورا كبيرا فى استعداد الانسان للقلق ٠ اذ يؤكد كل من د٠ ديفيد واتسون ، ود٠ لى انا كلارك استاذى علم النفس بجامعة ساثرن ميثوديست فى بحثهما المنشـــور فى مجلة « سايكولوجيكال بوليتن » ان الميل للدخول فى الحالات المزاجيـة السلبية ماهو الا سمة من السمات الشخصية التى تلازم صاحبها طوال عمره ٠ يقول البحث :

« أجريت العديد من الدراسات على التوائم المتماثلين الذين تبنتهم اسر مختلفة ، فاثبتت بما لا يدع مجالا للشك أن الاستعداد للقلق يكمن فى الركيات الوراثية البيولوجية لكل انسان ٠ ومع ذلك فنحن نقول ان علم الأحياء لا يسطر لنا رسميا محتوما لا رجعة فيه ٠ فكل انسان يستطيع أن يتعلم كيف يقوم نفسه بالاشتراك مثلا فى الأنشطة التى من شانها أن تخرجه من حالته المزاجية التى لا ترضيه ٠ بل ان بامكانه أن يكون اكثر حسما فى حل مشاكله ، أو شغل فكره بامور اخرى بعيدا عن القلق » ٠

وتشير د٠ كلارك الى أن الانسان قد يعيش الحالتيـــن الســـلبية والايجابية معا فى آن واحد (كما يحدث عند مشاهدة افلام الرعب مثلا) أو قد يعيش حالة محايدة مابين الاثنتين ٠ وبعض الأنشطة اذا مارسها الانسان تقوم بتخفيف حدة الحالات السلبية ، بينما تعمل انشطة اخـرى على رفع الحالة المزاجية الايجابية ٠ فالأنشطة الاجتماعية مثلا تنتمى الى النوع الثانى فى حين ان الاستماع الى الموسيقى ، والاسترخاء يخفف من الحالات السلبية ، وقد يساعد فى رفع الحالة الايجابية ٠ أما رياضة الجرى ــ وهى رياضة د٠ كلارك المفضلة ــ فتؤثـــر على كلتا الحالتين المزاجيتين فى آن معـا : فهـى ترفــع الحـــالة الايجابية ، وتخفف الحالة السلبية ٠ ثم تضيف د٠ كلارك قائلة : « قد يعترينى فى بعض الأيـــام شعور بالارهاق وعدم الرغبة فى الجــرى ، لكـن التجربة علمتنى اننى عندما أرغم نفسى على الجرى فاننى اشعر بتحسن رائع وكبير ٠ وهذا مايجب أن يتعلمه كل من يلمس فى نفسه الاستعداد للقلق ، أو من يعانى من انخفاض فى الحالة المزاجية الايجابية ٠ يجب عليهـــم أن يرغموا انفسهم على كسر النمط الروتينى الذى تعودوا عليه ، والقيام بانشـطة

ما كانوا ليقوموا بها من تلقاء أنفسهم ، وأن يكونوا على ثقة أن النتيجة سوف تكون ايجابية بالتأكيد » ·

عاهــدي نفســك

اذا كنت تريدين فعلا النجاة بنفسك من دوامة القلق فاليك الرسالة واضحة وضوح الشمس : افعلي شيئا ولا تقفي مكتوفة الأيدي · اول ما عليك هو أن تحضري كراسة وتقسميها الى عشـرة أقســـام · وفي الصفحة الأولى سجلي أهدافك كالآتي :

١ ـ انني أحدد أهدافي الآن كي أخرج من دوامة القلق ·

٢ ـ سوف اقرا هذا الكتاب كله مرة أخرى ·

٣ ـ سوف أستعين بأساليب اكتساب المهارة في وضع خطة كي اكف عن القلق ·

٤ ـ سوف انفذ الخطة حرفيا ·

ثم ضـعي للقسـم الثـاني من الكراسـة عنـوان : « لماذا اقلق » وسجلي فيه معالم الطريق النفس ـ مجتمعي الذي تسلكينه في القلق · اكتبي كل مايدور بذهنك حول التجارب القاسية أو الصدمات التي تعرضت لها في طفولتك وسببت لك القلـق · ثـم قومي بتسجيل مشاعرك الحقيقية نحو نفسك ، ورأيك فيها بكل صراحة حتى لو رأيت أنك عاجزة أو ضعيفة أو سلبية أو تابعة للغير · وفي النهاية اكتبي هذه العبارة : ان الخيار بيدي : اما ان أكون قلقة أو لا أكون ·

والآن لنتقل معنا الى الفصل الثالث كي نكشف لك معالم « الطريق الغريزي » وكيف يؤدي الى الوقوع في براثن القلق ·

الفصـــل الثـــالث

الطريق الغريزى نحو القلق

كانت لى ابنة عم اشتهرت بيننا بانها مريضة بالقلق المزمن ، وقد روت لنا يوما قائلة : « طوال السنين التى مرت منذ رزقت بابنتى وحتى كبرت لم اكف يوما عن القلق على سلامتها • كلما ذهبت الى المدرسة سيرا على الاقدام ، او بالدراجة ، وكلما خرجت فى نزهة بالسيارة مع اصدقائها من المراهقين اســـتبد بى القلق والاضطراب • حتى جاء يوم كنت وزوجى جالسين كعادتنا يوم السبت ، نستمع فى هدوء جميـل الى موسيقانا المفضلة ، ودخلت ابنتى لتخبرنا انها سوف تخرج بالســـيارة لشراء بعض العصائر والمشروبات من احد المتاجر القريبة • ولم يشغلنى هذا الأمر على الاطلاق حتى رن جرس التليفون ، واذا بالمستشفى يبلغنا ان ابنتنا قد وقع لها حادث بالسيارة واصيبت بكسر فى ساقها • لحظتها لم اكد اصدق كيف حدث هذا رغم اننى فى ذلك اليوم بالذات لم اقـــدر وقوع اى مكروه لها ! » •

ماذا اذن عن مئات المرات التى قلقت فيها هذه المرأة على ابنتها ولم يقع لها اى مكروه ؟؟ ! لقد كانت فى كل مرة تعيش نفس هذا الانهيار المروع الذى عاشته لحظة ان علمت بوقوع الحادث • فماذا كانت النتيجة ؟ •• لقد اصيبت بالصداع النصفى المزمن من فرط محاولاتها الحيلولة دون وقوع الكوارث التى لايمكن التحكم فيها أو التنبؤ بها • اولم يكن من الأفضل لها ان تتعلم الطرق السليمة للتنفيس عن القلق الناتج عن تلك المواقف التى لاحيلة لنا امامها •

ثم تروى لنا احدى الأمهات حكايتها مع ابنتها ذات الأحد عشـــر عاما فتقول : « ان مايقلقنى هو ما يمكن أن يحدث (لدارلين) ، اذ انهـــا

سرعان ما تبلغ سن المراهقة .. ماذا لو انخرطت مع رفاق السوء في المدرسة ؟ ماذا لو تورطت في تعاطي المخدرات ؟ ماذا لو حملت سفاحا ؟ ماذا لو فشلت في الدراسة وتركت المدرسة ؟ أن هذه الأم تؤمن في قرارة نفسها بأن ما تتصوره من أوهام وخيالات هو طريقة من طرق حماية ابنتها وضمان لسلامتها . انها لاتدرك على الاطلاق انه مع استمرارها في تقدير البلاء فقد تقع الابنة في المحظور فعلا . ثم الا تكون ــ على اقل تقدير ــ قد حطمت أعصابها تماما لدرجة المرض بلا مبرر ؟!

اما (باربره) وهي سيدة مطلقة وأم لطفلين فتحكي لنا تجربتها مع القلق الذي استبد بها لمدة ستة اشهر من فرط الشك في اخلاص صديقها .. تقول : « لقد حاولت بكل الطرق أن أكتشف الحقيقة .. كل الطرق ماعدا الطريق الوحيد الواضح وهو ان أواجهه بشكوكي ومخاوفي ، واناقشها معه . كنت اقول لنفسي يكفيني ما انا فيه من قلق ، كنت اخشى ان اجازف بمواجهته ، وفي نفس الوقت كان يراودني شعور خفي بالذنب اذا ما انتقدته بيني وبين نفسي . وهكذا فضلت ان اتظاهر بان الأمور على ما يرام بينما كنت اقضي الليالي الطوال احملق في الظلام .. واتعذب من القلق . لكن شيئا ما في قرارة نفسي كان يؤكد لي : « انا واثقة انه يخدعني ، لكني راضية بذلك وسوف اتحمله ، فانا انسانة ضعيفة ولا حيلة لي » . لكن الأيام اثبتت لي أن قلقي المستمر لم يجد نفعا ، فقد تأكدت بالفعل انه كان يخدعني . لقد تركت نفسي فريسة للقلق وعرضت نفسي للمهانة طوال ستة اشهر لمجرد انني لم اتعامل معه ولا مع نفسي تعامل الكبار » .

لقد سارت كل واحدة من تلك النماذج الثلاثة في الطريق الغريزي نحو القلق ، فانحرف بها عن المسار السوي لأي ام تلعب دورها الطبيعي في توفير الرعاية لأطفالها ، واصابها بعجز وظيفي في السلوك والتفكير . ولكن كيف حدث هذا ؟؟ .. تعالي لنرى .. لقد غرس الله في قلب انثى الحيوان غريزة الأمومة التي تتمثل في توفير اقصى قدر من الحماية لصغارها ، وكذا الأم من بني البشر ، لا أحد يعلمها كيف تهتم بأطفالها وتحرص على سلامتهم وصحتهم . ان طبيعة تكوينها تزودها باصرار لاهوادة فيه على توفير اقصى الحماية لأبنائها حتى لو ضحت بحياتها في سبيل ذلك . فالغريزة اذن واحدة في الحالتين ، لكن انثى الحيوان لا تمنطق هذه المسائل ، ولا تترجم اهتمامها الشديد وحرصها على اولادها

الى قلق وتوتر ، بل تأخذ الأمر ببساطة وتقوم بواجبها فى حماية الصغار حتى يشبوا ويستقلوا عنها · وأضيفى الى ذلك أن الأم من بنى الانسان لديها وعى قوى برأى الآخرين فيها ، وما ينتظرونه منها ، لذا فهى تخشى الا ترتفع الى مستوى مسئوليات الأمومة ، الأمر الذى يجعلها تقع فريسة سهلة فى مصيدة القلق ·

فيم تختلف غريزة المرأة عن غريزة الرجل ؟

تقدم كل أم لابنتها نموذجا للدور الوظيفى الذى سوف تلعبــه فى تربية أولادها عندما تصير أما · وقد تضيف نساء أخريات كالخالة أو غيرها مزيدا من الخبرات لتلك الأم الصغيرة · ثم يقوم المجتمع بمكافأة المرأة على حسن قيامها بواجبها الغريزى كأم · اذا كنت لا تصـــدقين فانظرى الى الرف الذى يحوى بطاقات عيد الأم ·· واقرئى المشـــاعر المسطورة فيه :

« احبك يا امى ·· يا أعظم أم ·· يا من تسهرين على راحتى ·· » ·

أرأيت ؟ ·· انك فعلا تملكين هذه الغريزة ·· سواء أكانت فطرية أم مكتسبة فهى لديك ، والمجتمع كله من حولك يشهد بها ويزيدها تأكيدا وتعزيزا ، مما يلقى بظلاله على علاقاتك بالآخرين · وأنت مالم تتعلمى كيف تتعاملين مع هذه الغريزة بالطرق البناءة الواعية فقد تقودك دون أن تدرى الى الجنون ·· تماما كما قادت من سبق ذكرهن ·

هذا لايعنى اطلاقا أن الرجل يفتقر الى غرائز الرعاية والتربية ، لكن الواقع أن المرأة مساحلة بكل مايمكن أن يعينها على الأخذ بأسباب هذه الغرائز وتنميتها الى أقصى درجة ممكنة · لأن الرجل منذ بدء الخليقة هو « الصياد » ، أما المرأة فهى « صانعة العش » ·· هكذا هى منذ الأزل · ولم تزل · لذا كان بقاء الجنس البشرى رهنا بقدرة المرأة على رعايـــة صغارها وحمايتهم · اضيفى الى ذلك أن علاقة الأم بطفلها علاقة داخلية فى المقام الأول ، أما بالنسبة للأب فهى علاقة ظاهـــرية · فالأم تحمــل جنينها كجزء لايتجزأ من جسدها طوال تسعة اشهر ، وما ان يولد حتى تبدأ فى ارضاعه فتضيف الى خبراتها خبرة جديدة تشبع بها أمومتها · أما الأب فأقصى مايمكن أن يقوم به هو أن يمسك لطفله بزجاجة الرضاعة أو أن يغير حفاضته المبللة ، أو أن يتمشى به قليلا حتى يهدأ ·

لكن الكثير من الأمهات ينشغلن بصغارهن انشغالا زائدا عن الحد ، قد يطول شهورا بعد الوضع ، وقد يتضاعف تأثرهن بالتغيرات الهرمونية الطبيعية ، الأمر الذى يؤثر سلبا على علاقتهن بأزواجهن · فالوليد الذى ترى فيه الأم امتدادا للاشباع العاطفي لديها قد يقف حائلا بينها وبين زوجها ، بل قد يصبح غريما – اذا صح التعبير – لأكثر الآباء حبا وحنانا · قد تكون لدى الرجل تلك الغريزة التى تدفعه لحماية أطفاله وتوفير الأمان لهم ، لكنه هيهات أن يشعر بالصلة الباطنية التى تستشعرها المرأة وهى تحمل جنينها فى أحشائها ، ثم وهى تلده ، ثم وهى ترضعه من ثديها ·

يحرص المجتمع دوما على تصوير المرأة وكأنها المسئول الوحيد عن تربية أطفالها ورعايتهم ، لذا فانه يلقى عليها باللوم ، بل ويشعرها بالذنب اذا قصرت فى واجباتها ، ولم تصل بأدائها الى مستوى الأم المثالية · أما الأب فلا يحاسبه أحد مطلقا ، ولا يسأله أحد عن طفله ، وهل أودعه فى الحضانة أم لا ·· بينما يعطى كل انسان نفسه الحق فى محاسبة الأم العاملة : « من الذى يرعى طفلك فى غيابك ؟ الا تخشين عليه من الاهمال أو التقصير ؟ » ولذا اشتكى الطفل من مرض فى المدرسة فانهم يستدعون الأم وليس الأب ، ولذا ما ارتكب خطأ وأوقع نفسه فى المتاعب أرسل الناظر فى طلب الأم · فلا عجب اذن أن يعترى القلق أغلب الأمهات فيراودهن السؤال : « هل نجحت فى دورى كأم ؟ » وما أن يداخلها الشعور بالذنب حتى تتحول غريزة الرعاية والتربية الى طريق خطر يلقى بها فى دوامة القلق · أما الرجل فلا يسقط فى هذا الفخ بهذه السهولة ، اذ ان أحدا لا يتوقع منه ذلك ·

فى كتاب لها بعنوان « عمل لم يتم » تقول ماجى سكارف ان بعض الدراسات قد أثبتت أن الاكتئاب يصيب النساء أكثر من الرجال بنسبة تتراوح بين ضعفين الى ستة أضعاف · والأسباب كثيرة ، لكن ذلك التفاوت الشديد بين الجنسين – والثابت من الاحصائيات – دعا المؤلفة الى الشروع فى دراسة للأثر النفسى لما يقرؤه الرجل والمرأة كل على حدة · فوجدت أن المقالات والقصص التى تنشرها اليوم المجلات الموجهة للرجل تميل الى مخاطبة روح المغامرة ، واقتحام الصعاب وركوب المخاطر والانتصار والسيادة · أما المادة المقدمة للمرأة فكان همها الأول كيف توثق روابط العاطفة مع الآخرين ، وكيف ترضيهم ، وكيف تواجه الشعور بالفقدان – وبصفة خاصة بعد الأزمات العاطفية والانفصال ·

ثم قامت ماجي سكارف باجراء بعض اللقاءات مع عدد من مريضات الاكتئاب ، فوجدت ان أهم المشكلات العامة والشائعة بينهن هو احتياج المرأة لمن يحنو عليها ويهتم بأمرها ويرعاها ، تماما كما تحتاج هي لمن تحنو عليهم وترعاهم . لكن غريزة الرعاية تشغلها اكثر ، لذا فان الخوف من التقصير في مهمتها يصيبها بالاكتئاب الشديد .

فالمرأة فيما مضى مثلا كانت تقضي فترة منتصف العمر في أشغال الابرة ، أو مع أوراق اللعب ، بينما تستمتع بمراقبة أحفادها (من بعيد لبعيد) وهم يكبرون . أما اليوم فقد خرجت المرأة للعمل ، وعادت للجامعة لتستكمل دراساتها ، ولتحيا حياة ملؤها النجاح والانجاز . وفيما بين الثمونيين تسقط أعداد متزايدة من النساء في مسافة النسيان .. فتجد كل منهن نفسها مسئولة عن رعاية والدها المسن ، أو حفيدها الصغير . هنا يهاجمها شعور مرير . عبرت عنه احدى صديقاتنا قائلـــة : « انني اتمزق طوال الوقت .. واتساءل متى يحين دوري أنا ؟؟ » ومن المفارقات العجيبة أن تجد من النساء من تقوم برعاية الآخرين رعاية فائقة لا تبارى ، بينما لا تولي نفسها اي اهتمام يذكر .. ، فلا تلبث ثقتها بنفســـها أن تتمحى ، .. ويصبح المسرح معدا لمشهد السقوط في دوامة القلق .

معـــامل التحكـــم

من أعجب الأمور الشائعة لدى مريضات القلق ان كلا منهن تشعر أن « من واجبها » أن تقلق على الآخرين ، لذا فهي تعجز عن الكف عن القلق . اذ ترى أن استحضار جميع المخاطر التي قد تهدد الحياة ماهو الا وسيلة للتحكم في هذه المخاطر ، أو على الأرجح لرفع حالة الاستعداد لمواجهتها لذا وقعت فعلا . وهذا ما تؤكده جين فتقول : « لقد انتابني القلق على ابني « مايلز » لشعوري بانني لم اعد اتحكم في حياته وتحركاته واعماله .. لم اعد ادري أين هو ؟ ولا ماذا يجري له ؟ ولماذا لم يتصل بي ؟ وهل قام بما كلفته به تماما ؟ .. كانت لدى قدرة غير عادية على اختلاق الكوارث والفواجع !! كان الناس من حولي ينصحـــونني بأن اهون على نفسي من أجل راحتي وراحته هو أيضا ، لكنني كنت أرفض هذا المبدأ ، وكنت اشعر انني لن استريح ابدا لو نسيت هذا الأمر ، فانا لا افكر الا في صالح ابني ، ولا يهمني مايحدث لي انا ! . كنت اقول لنفسي انه اهم منى بكثير ، والشيء الوحيد الذي يمكنني أن احميه بـــه هو القلق عليه !! » .

ترى .. ما الذى يجعل المرأة على هذا القدر الهائل من الاقتناع بأن القلق يعينها على التحكم فيما تخافه ؟ انــــه المفهوم الذى ورثته عن أمها وجدتها ــ كما أوضحنا سلفا ــ فالقلق فى رأيهن جزء طبيعى من غريزة الأمومة . وقد تأكد لنا ذلك من خلال الحوار مع عضوات مجموعاتنا الصغيرة ، فقد طلبنا من كل منهن أن تحكى لنا عن أمها .. وهل كانت من النوع القلوق . فأجابت إحداهن ــ وكانت يهودية ــ ومن النوع الذى يتعذب من فرط القلق المرضى على أطفالها ، وعلى زميلاتها فى العمل بــل وعلى كل من يلقاها فى الطريق !! .. أجابت قائلة : « هل تمزحين ؟! أن أمى يهودية ! هل تعلمين ماذا يعنى هذا ؟ .. هذا يعنى أنها مصنفــــة امريكانيين من الطراز الأول .. فهى تلف فى البيت وتسروح وتجىء .. وتعصر كفيها ، وتعصر معهما حياتنا كلها ! .. إنها تعلمك أن القلــق هو مهمتك الأولى والوحيدة فى هذه الحياة مادمت امرأة ! » ولطالــــما أضحكنا كتاب الكوميديا ، بل والبنات والأبناء من اليهود ، بالنكات التى يطلقونها على الأم اليهودية وقدرتها على القلق . لكن هنـــاك جماعات عرقية أخرى تعانى من نفس المشكلة .. فقد حكت لنـــا أم شـــابة من « الانجلو ــ بروتستانت » أن جدتها كانت تؤنبها قائلة : « إنك لا تقلقين بالدرجة الكافية على طفلك .. إن الأم من واجبها أن تقلق على أطفالها !! » وتحكى لنا شابة أخرى فى الثلاثين من عمرها وتنحدر من ســـلالة من الشرق الاوسط .. انها لو ركبت فى السيارة مع أمها وأرادت الأم ايقاف السيارة فجأة لأى سبب ، فانها ما زالت تمد ذراعها اليمنى أمام صدر ابنتها (ذات الثلاثين عاما) خشية أن تصطدم بزجاج السيارة الأمامى ! .

قد تبدو هذه الأمثلة بريئة ومضحكة .. لكن حذار منها ، فان مصيدة القلق غادرة وترسخ فى النفس قبـــل أن يتداركها الانسان ، فلا تنتهى به الى خير أبدا . فالأم حين ترسم الطريق الغريزى نحو القلق أمـــام ابنتها ، فهى تزرع فى شخصيتها العجز عن حل المشـــاكل واتخـــاذ القرارات سواء الخاصة بها أو بمن تحبهم . وهكذا تأخذ بيدها لتسقط فى دوامة القلق ، ولتحمل على عاتقها مسئولية المشاكل التى تقع لمـــن تحبهم . ومن هنا تنشأ علاقة « التواكلية » أو الاعالة على التواكل ، حيث تحرر الآخرين من تحمل عواقب أفعالهم لتحملها هى على عاتقها ، فلا تلبث أن تلقى بنفسها فى التعاسة والشقاء ، بينما تشجع الآخرين على تلمس القسهم أكثر وأكثر .

عند مفترق الطرق مع التواكلية

ان المرأة قد تقع فى اسر هذه العلاقة حتى لو لم تكن اما . فهى قد تشعر « بالذنب » اذا لم تتحمل مسئولية افعال زوجها مثلا ، او والديها او اقاربها او اصدقائها او حتى رؤسائها فى العمل . ان بعض الأسر يفتقر فيها الأبوان الى الاحساس بقيمة الذات ، او الشعور بالرضا عن الذات ، ومن ثم يحاولان ان يعوضا ذلك النقص بأن يستمدا من ابنائهما شعورا بالقوة والكفاية والأمان . مثل تلك الأسر تعانى فى الواقع من « خلل وظيفى » ، يدفع الأبناء الى ان يعتقدوا خطأ انهم يقومون برعاية الآخرين ، فى حين ان الآخرين فى واقع الأمر هم الذين يرسمون لهم ملامح هويتهم الشخصية . وتدلنا على ذلك قصة « بث » التى ترويها قائلة : « عند زواجى اضطررت للانتقال مع زوجى الى مدينة اخرى . لكن القلق الشديد على والدى استبد بى ، كنت فى خوف شديد من الا يتمكنا من مواصلة الحياة بدونى . فبدات الكوابيس تهاجمنى ، فاصرخ ، واهب مذعورة من نومى بلا أى سبب واضح ، فلم يتهدد ابى او امى اى مرض او علة فى الحال ، لكن شعوراً طاغيا كان يسيطر على بانهما يحتاجان الى احتياجا ملحا ، بل والأدهى من ذلك ان أصابنى الشعور بالذنب لأننى قد تخليت عنهما .

ولم افق من ذلك الوهم الا بعد سنوات ، حين اكتشفت ان أبى وامى لم يكونا فى احتياج الى ، بل ان احتياجى انا للشعور بحاجتهما الى كان اقوى « الاف المرات » .

لقد اكتسبت « بث » عادة القلق منذ طفولتها ، وبالتحديد فى سن السابعة حين كانت تتوسل الى امها ان تطلب الطلاق من والدها الذى كان لايكاد يفيق من الخمر . فلما لم يتم ذلك ، واستمرت الحياة بالاسرة على نفس منوالها المضطرب الأليم لم تجد « بث » امامها الا ان تلعب دور « الطفلة البطلة » : تلك التى تستنزف كل طاقاتها كى ترعى شئون الأسرة كلها . ومرت السنون بطيئة متثاقلة ، واصبحت « بث » تقوم بدور « الأم المساعدة » التى توفر الحماية لأخواتها الصغار من اذى الأب الهائج المخمور .

اما فى المدرسة فقد نجحت « بث » فى حصد جميع الجوائز فى

جميع المسابقات ، واستطاعت انقاذ سمعة الأسرة ورغم انها كانت تنوء بحمل مسئوليات اكثر واكبر من سنها الصغيرة ، الا انها كانت تلاقى ترحيبا كبيرا من المحيطين بالأسرة ، وتشجيعا لها على حمل المزيد من المسئوليات . وبدا لها حينئذ ان ذلك التشجيع هو مكافأتها على قلقها الدائم وانشغالها بشئون اسرتها .

وما لبثت « بث » ان تزوجت وابتعدت اخيرا عن والديها ، وتركتهما وحيدين لا يعتمدان الا على دخلهما الخاص . ومن هنا بدأ القلق يستبد بها ، وظلت تحدث نفسها بانهما فى حاجة ماسة لها ، ولن يتمكنا من الحياة بدونها . ذلك لانها فى الواقع كانت فى احتياج لهذا الشعور الطيب بأن لها اهمية خاصة فى حياة الآخرين . ذلك الشعور الذى لم يفارقها طوال حياتها .

لم تكن بث قد انجبت بعد كى تقلق على سلامة الآخرين وراحتهم ، لكنها اكتسبت عادات القلق منذ الصغر حين اضطرها الخلل الوظيفى الحادث فى اسرتها الى تعلم سلوكيات حب البقاء . وهكذا اصبحت نموذجا للتواكلية لأنها عاشت حياتها كلها فى مجابهة دائمة لعامل ضغط رئيسى هو والدها .

لقد اتاح لنا العمل فى مجال علاج مريضات القلق وفوبيا الأماكن المفتوحة ان نلتقى بالاف النماذج من النساء اللاتى يجمع بينهن شىء واحد، هو ان كل واحدة منهن تدرك تمام الادراك انها تتحمل مالا يطاق من اجل الآخرين ، فمنهن من تتعايش مع زوج لايكف عن اهانتها مثلا ، وتلك التى تعيش من اجل انقاذ حياة اولادها او والديها ، واخرى تضحى بنفسها من اجل اصدقاء جاحدين ، او مديرين لايقدرون تضحياتها . انها تخشى على مصير هؤلاء الاخرين : فماذا سيحدث لهم اذا تخلت عنهم ولم تسرع فتؤتهم بنفسها ؟ ماذا لو لم تحل لهم مشاكلهم ، او تأخذ بايديهم عند الأزمات ؟ هذا مايؤرقها !!

يفسر لنا العالم الشهير المستشار « جون برادشو » هذه الظاهرة فى كتابه « فى شئون الأسرة مع د. برادشو » فيقول : « ان التواكلية هى اكثر الأمراض العائلية شيوعا ، اذ انه يصيب اى انسان ينتمى الى اسرة مصابة باى نوع من انواع الخلل الوظيفى » . ثم يوضح ان تلك الأسرة لابد ان يكون بها عامل ضغط رئيسى ، قد يتمثل فى ادمان الخمر ، او

الايذاء الجنسى ، او وفاة احد افرادها ، او الطــلاق ، او الوسواس المرضى ، أو التطرف فى الورع الدينى او الأخلاقى ، الى جانب العديد من المواقف العصبية والصدمات الأخرى . ويعايش افراد مثل تلك الأسـرة معامل الضغط الرئيسى وكانه خطر يتهددهم ، فتكون استجابتهم حياله متمثلة فى الافراط فى اليقظة والحذر ، اى ان الطبيعة تهيىء أجسامهـم تماما لمواجهة معامل الضغط الرئيسى او للهروب منه فى اية لحظة ، وذلك عن طريق الابقاء على مخزون الادرينالين لديهم فى أعلى مستوى لـه . وحين يكبر الأبناء فى هذه الأسرة ويصبحون بالغين فانهم يختزنون فى نفوسهم تلك الحالة من اليقظة والحذر المفرط — ويتزايد القلق بالكثير منهم حتى يقعوا ضحية لنوبات الفزع ، بينما يعيش البعض الآخر مع القلق ، ويحملون على عاتقهم اكثر مما يطيقون من مسئوليات الاخرين كالأزواج او الزوجات ، والأطفال ، والاحياء ، والأصدقاء ، بل وكل من يصبح له اهمية فى حياتهم ، ولايرون غير القلق طريقة للتعبير عن حبهم واهتمامهم بالآخرين ، غافلين عن حقيقته كحالة من حالات اليقظة والحذر المرضية سواء الجسمانية او الذهنية .

وقد تمكنت الزميلة « آن مادرسكى » من أن توضح كيف يتفاوت ادراكنا للشخصيات المختلفة فنرضى عن بعضها ولانرضـى عن البعض الآخر ، وذلك باستخدام رسم توضيحى لمؤشر الراديو (المذياع) . فهى ترمز لكل شخصية سواء اكانت انبساطية او انطوائية ، هادئة ، او نابضة بالحياة بمحطة اذاعية مختلفة ، ثم تقول : « بصرف النظر عن المحطـة المختارة فان الموسيقى تفقد روعتها اذا علا صوتها اكثر من اللازم ، فحذار أن تبالغ فى رفعه والا فان كل السمات المحببة فى الشخصية سوف تتحول الى معاول تخرب طبلة الاذن بلا رحمـة ، فتـؤذى المشـاعر وتوتر الأعصاب » .

ومن الوسائل البصرية التى نستعين بها فى عيادات علاج القلـق أن نبين للمرأة بالرسوم التوضيحية كيف يمكن لغريـزة طبيعية مثـل غريزة الرعاية والعناية أن تتحول الى صورة من صـور التراكلية . فترسم عدادا للقلق يسجل درجة انشغالك بالآخرين ، فاذا وصل الى ٤٠ ديسيبل (درجة) فهذا هو القدر الذى يسعد الآخرين ، أما اذا بالغت فى ذلك ووصلت الى ١٤٠ ديسيبل كأن تشرعى فى تخيل أسوأ الاحتمالات ، أو فى التطوع بالنصيحة فى غير موضعها ولا وقتها المناسب ، أو بالضغط على

الاخرين ، أو حتى محاولة انقاذهم أو التضحية بنفسك فانت بذلك تحدثين ضجيجا يصم الآذان ، ولا يملك الآخرون حياله الا الهروب منه بأسرع وسيلة ممكنة · وقد يختلف رد فعل كل منهم تجاهك ، لكن اذا كانوا هم الاخرون نتاج أسر تعانى من خلل وظيفى بها ، فقد يهربون الى الانغماس فى الخمر ، أو المخدرات ، أو العنف ، وقد يكتفون بكبت الغضب داخلهم ، أو ترجمته فى صورة سلوك عدوانى ·

ويؤكد العالم النفسى « جيم ويلسون » من مركز علاج الفوبيا فى ساوث ويست ، والذى اخذ بيد « بوب » حتى شفى من عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة ، يؤكد ان القانون رقم ٢٢ من قوانين الطبيعة ينطبق على القلق ، فيقول : « اذا اكتشف الانسان أن شيئا ما يتعبه ويضايقه فانه يبالغ فيه ·· تلك هى الطبيعة البشرية ·· فلو أحس الانسان ان القلق يتعبه ويضغط على اعصابه بالغ فيه اكثر واكثر » · وهكذا فان غريزة الرعاية اذا انحرفت بك عن مسارها لتتحول الى صورة من صور التواكلية ، فانك قد تسترسلين فى نفس الأخطاء دون ان تدرى !!

ان احدى صديقاتنا العزيزات تمضى فى طريق « علاقة التواكلية » مع جميع افراد اسرتها الكبيرة رغم ان أولادها قد استقلوا بحياتهم ولم يعودوا اطفالا · فبعد زواج أولادها دبت المشاكل بينها وبين زوجها واستحالت بينهما الحياة ، وتم الطلاق · لكنها بدلا من أن تستفيد بالجانب المشرق من تلك التجربة بأن تستمتع بحريتها وتنمى مواهبها وقدراتها الخاصة ، وجهت كل اهتمامها لابنة اختها الشابة التى عجزت أمها عن التكيف مع الحياة · واليوم فوجئت بابنها وابنتها – بعد ان فشل كل منهما فى زواجه – عائدين مع اطفالهما ليعيشا معها مرة اخرى فى بيتها · ان القلق عليهم جميعا « أبناء وأحفادا » يحطم اعصابها ، حتى انها اضطرت اخيرا الى الالتحاق بعمل ينهك قواها من أجل أن توفر لهم جميعا الدعم المادى الذى يحتاجونه · لقد قفز عداد القلق بداخلها الى ارتفاع لا تطيقه حتى فقدت الشعور بذاتها وسط الزحام ، ووسط سلبية باقى أفراد الأسرة ·

وتفسر « جين » هذه العلاقة قائلة : « ان نزوعك الى التواكلية فى تعاملاتك يعنى انك فى حاجة لأن تشعرى باحتياج الآخرين اليك · واخف اضرار هذه النزعة انها سوف تمنع الآخرين من الاقدام على المجازفة ،

وحمل المسئوليات المنوطة بهم حتى يحققوا ذواتهم • اما اسوأ مافيها فهو انها تشجعهم على استمراء السلوك الخطأ ، وأدمان التراخي والاستهتار معتمدين في ذلك على انك سوف تهرعين الى انقاذهم وتصفية حساباتهم بدلا عنهم » •

الثمـن الذى تدفعينـه

ان غريزة الحماية والعناية اذا ترك لها العنان كي تتصعد بك الى هذه الدرجة فانك بذلك لا تؤذين الآخرين فحسب ، بل تؤذين نفسك أيضا ، فالأخطار التي تتخيلين انها احاقت بهم ، والأمراض التي تظنين انهـا اصابتهم لن تصيب الا جسمك انت ، فتبدأ الام الظهر ، والصداع ، والام المعدة ، واضطرابات الهضم ، وربما يصل الأمر الى أسوأ من هذا • فحين تكبتين بداخلك مشاعر الاستياء والضيق بدعوى انه من واجبك التضحية بنفسك من اجل الآخرين فسوف يؤدى ذلك الى اصـابتك بالاكتئـاب والكبت •

تقول لورا : « التحق أولادى باحدى المدارس الثانوية الكبيرة ، لكن المدرسة كانت تعانى من مشكلة خطيرة مع المخدرات مثـل الماريجوانـا والكوكايين ، فكونت مع باقى الأمهات جماعة لمحاربة المخدرات • ومن خلال هذه الجماعة نقوم بتوجيه الآباء الى مراقبة الحفلات التى يقيمها اولادهم ، حتى يمتنعوا الشباب المشبوه من الاقتـراب • كمـا ننظـم اجتماعات دورية نستضيف فيها الخبراء فى هذا الموضوع لنتبادل معهم الآراء ، ونقرأ كل ما يقـع تحت أيدينا من مواد قد تزودنا بالمعلومات اللازمة عن المخدرات • انني منزعجة بكل تأكيد ، لكنى قادرة على التعامل مع المشـكلة » •

أما « جان » التى يذهب أولادها الى نفس المدرسة الثانوية فتعيش المشكلة بصورة مناقضة تماما • تقول : « اكاد اموت رعبا من ان يبدأ أولادى فى تعاطى المخدرات • لقد خاصمنى النوم ، وأصبحت اتخيـل ان أسوأ مايمكن من مصائب قد وقع لهم • فاذا رن جرس الهاتف وهـم خارج المنزل ايقنت انه قد تم القبض عليهم ، او انهم قد اصيبوا فى حادث سيارة ، وراحوا ضحيته •• لقد أصبحت اعصابى حطاما » •

يحدث فى كثير من الأحيان أن يختلف ادراكنا للحقيقة وفهمنا لها عن الواقع الفعلى ، ففى اليوم المطير حين تتكاثر السحب الكثيفة والغيوم

يبدو كل شيء معتما ، رغم أن الشمس مشرقة وساطعة ولكن بعيدا فوق رؤوس السحب . وهكذا أنت اذا تركت غريزة الحماية والرعاية تنحرف بك وتتحول الى صورة من صور التواكلية فانك اذن تركزين اكثر من اللازم على السحب ولاترين الشمس . وأول خطوة يجب عليك أن تأخذيها الآن كى تنعمى بالحب والنور والدفء من حولك ، وكى تداوى جراحك هى أن تحزمى أمرك ، وتحددى ما اذا كنت قد اتخذت الطريق الغريزى نحـــو القلق أم لا ؟ .. والآن حاولى الاجابة عن هذه الأسئلة التى ســـوف تساعدك على تقييم ذاتك وادراك الحقائق عن نفسك وعمن حولك . ولتكن اجابتك بـ « صواب » أو « خطأ » .

اختبار القلق الغريزى

العبـارة	صواب	خطأ
١ ـ الأم الصالحة يجب عليها أن تقلق على أولادها حتى تشعرهم بحبها لهم .		
٢ ـ عندما يرتكب زملائى فى العمل اية اخطاء اشعر بانــه من واجبى أن اتحمل معهـــم نتيجة هذه الأخطــاء .		
٣ ـ عندما يقوم أصدقائى / والدى / رفاقى باتخاذ قرارات مصيرية فاننى أشعر بالضيق الشــديد اذا لم يستشيرونى .		
٤ ـ عندما يقوم أصدقائى / والدى / رفاقى باتخاذ قرارات مصيرية فاننى عادة ادلهم على افضل الطرق للقيام بذلك .		
٥ ـ عندما يتورط اطفالى فى مشاكل بالمدرسة اشعر أن ذلك ينعكس على دورى كأم .		
٦ ـ أشعر انه من واجبى أن أحمى أولادى فى سن الشباب من المجازفة بما يمكن ان يؤذيهم .		

٧ ــ اشعر بالذنب اذا لم اقم بزيارة والــــدى على الاقل مرة كل اسبوعين ٠

٨ ــ اذا شعر الآخرون بقلقى عليهم فلن يقدموا على مايمكن أن يضـرهم ٠

٩ ــ يمكنني ــ مع مزيد من الجهد ــ أن أغير الطريقة المدمــــرة التى يعيــــش بها زوجى / حبيبى / اولادى ٠

١٠ ــ انني اعين الكثير من الناس في أمورهم ، لكن احدا لا يعينني انا فى المقابل ٠

١١ ــ اشعر أحيانا اننى أم فاشلة ٠

١٢ ــ اذا وقع رئيسى فى العمل أو احد زمـــلائى فى خطأ ، فانني أسارع بتلقى اللوم بدلا منه ٠

اذا جاءت اجابتك بـ « صواب » على اكثر من نصف هذه الأسئلة فانت تنزعين الى اتخاذ الطريق الغريزى نحو القلق ٠ قومى بتسجيل هذه الاجابات فى كراستك ، ثم دونى بعض الأحداث التى وقعت فى طفولتك والتى يمكن أن تكون قد حولت غريزتك الطبيعيــــة الى رحلة طويلــية لا نهائية مع دوامة القلق ٠ هل كنت مثلا الأخت الكبرى المسئولة عن حماية اشقائك الصغار من غضب والديك / أو اسمانهما / أو عــــدم تحملهمــا المسئولية ؟ هل كان والداك يتبعان معك اسلوب التأنيب عن طريق دفعك الى الشعور بالخجل والخزى من نفسك ومن افعالــك حتى اصبـــحت تشعرين بانك الملومة على أى خطأ يحدث من حولك ؟ ٠٠ سوف تساعدك هذه المعلومات فى مرحلة استخدام وسائل صرف الذهن عن القلق التى سوف نرشحها فى فصول لاحقة من هذا الكتاب ٠

الفصل الرابع

الطريق المجتمعي نحو القلق

نشرت مجلة « سايكولوجيكال دايمنشنز » أو (ابعاد نفسية) دراسة قام بها ج٠ل٠ لوس تتناول وضع المرأة في احدى المؤسسات ، حيث يقول أنه في عام ١٩٧٨ كانت خريجة الجامعة لا تتمنى اكثر من الحصول على نفس الراتب الذي يحصل عليه زميلها في العمل ـ ذلك الزميل الذي لايحمل أي مؤهل ولا حتى الثانوية العامة ٠ أما في عام ١٩٨٩ فقد احتلت المرأة نسبة ٢٪ من مقاعد الادارة في نفس المؤسسة ٠ ذلك التقدم الهائل لم يأت من فراغ ، وانما كان له ثمن باهظ دفعته المرأة التي وصلت الى هذه المراكز الرفيعة ٠ فقد روت لنا احدى العضوات البارزات في واحدة من اكبر شركات المال في وول ستريت مكانة ونجاحا ، وهي سيدة في منتصف الثلاثينات ، وغاية في النشاط والهمة ٠ تقول : «لقد كان توقيتي سليما ، اذ كنت من أوائل الدفعات النسائية التي التحقت بكلية ادارة الأعمال بجامعة هارفارد ٠ ثم كنت ضمن أول دفعة تقبل من الشابات للعمل في وول ستريت تحت التدريب ، مع الاستفادة بامكانية المشاركة فيما بعد ٠ لكنني لم أعتمد على الحظ في نجاحي ، بل بذلت من الجهد ما أهلني له ٠ فقد كان زملائي من الرجال يعملون بمعدل ١٠٠ ساعة في الأسبوع ، ويقومون بجولات ميدانية لدراسة السوق بواقع ٣ أيام اسبوعيا ٠ أما أنا فقد كنت أعمل ١١٥ ساعة في الأسبوع وأقوم بجولات ميدانية بواقع ٤ أيام أسبوعيا ، وبعدها قمت بما تخشاه أية امرأة ٠٠ قمت بالمجازفة !! ٠ فقد تنقلت على مدى خمس سنوات فقط بين ثلاثة مكاتب قمت بافتتاحها للشركة ، واضطلعت بأكبر المسئوليات وأصعبها ألا وهي فتح مجالات جديدة لعملي وتوسيع نطاقه » ٠

كانت هذه السيدة تشعر أنها لو كان لديها أطفال لما وصلت الى هذا المنصب الرفيع أبدا . وتعلل ذلك قائلة : « أن المرأة حين تخطو أولى خطواتها في عالم الأعمال ، تكون أشبه بمن يدخل معسكر الأعداء ! اننا معشر النساء في حاجة ماسة الى برامج نصح وارشاد منظمة ، وندوات نتعلم منها قواعد وأصول التعامل في مجال الأعمال . كما يجب على الشركات والهيئات أن تفتح مجال الترقية أمام المرأة ، وأن تحطم أسطورة « عالم الرجل » » .

ولكن من الآن وحتى تبدأ الشركات في الاستجابة لهذا النداء وتوفير تلك المطالب للمرأة سوف تستمر الكثيرات في السير قدما في طريق القلق الاجتماعي ــ تلهب الآمال والتجاحات خيالهن ، لكنهن يعجزن عن اختراق الستار الحديدي الذي يسد أمامهن طريق النجاح في الحياة العملية فيسقطن في دوامة القلق . ومنهن من تقابل في طريقها مايشكل ضغوطا أكثر عليها لكنها تستمر في كفاحها رغم كل شيء ، ومنهن من تترك نفسها نهبا للقلق فتسائل نفسها : « ماذا لو أخطأت ؟ .. ماذا سيظن الناس بي لو عاملتهم بحزم أكثر ؟ .. وماذا سيظنون بي لو لم أصبح أكثر حزما وحسما ؟ .. كيف أحقق كل توقعاتهم ؟ » .

ان الطفرة الاجتماعية التي شهدها العالم منذ أواخر الستينيات لم تؤثر فقط على فرص عمل المرأة ! بل تسببت في المزيد من القلق للرجال والنساء على السواء . اذ تضاعفت أسعار المساكن ، وتكاليف العلاج والتعليم ، بينما تسمرت المرتبات في أماكنها بلا زيادة ولا تحريك . وبحلول عام ١٩٨٩ كانت ٥٧٪ من الأسر في الولايات المتحدة الامريكية يخرج فيها الزوج والزوجة الى العمل من أجل كسب القوت والوفاء باحتياجات الأسرة . ويؤكد لويس هاريس مسئول الاستبيان في عام ١٩٨٨ أن الأمهات العاملات يعملن بزيادة خمس ساعات ونصف أسبوعيا عما كن عليه منذ خمس عشرة سنة مضت ، الأمر الذي حرمهن مما يقرب من عشر ساعات أسبوعيا كانت تخصص للراحة والترفيه . وتؤكد الدراسة التي نشرت في جريدة « جورنال أوف ذي أمريكان ميديكال أسوسييشن » (الجمعية الطبية الامريكية) أن واحدة من بين كل أربع أمهات عاملات كانت تصاب بنوبة من نوبات الارهاق المزمن .

لكن المرأة حملت على عاتقها العبء الأكبر الذي أستتبعه هذا التغيير .. مما يؤكده الاستبيان الذي نظمته يانكلوفيتش كلانس شالمان

في ١٩٨٩ ونشرته مجلة « تايم » بالاشتراك مع محطة سي · ان · ان · الاخبارية · فتؤكد الأرقام ان ٧٣ ٪ من النساء بالمقارنة لـ ٥١٪ من الرجال في الأسر ذات الدخلين (أي التي يعمل فيها الزوج والزوجة) كانوا يشكون من تضاؤل الوقت المخصص للراحة أو الترفيه · كما أن المرأة تعاني من القلق بشأن عملها تماما مثل الرجل ، غير ان المرأة فقط هي التي تجد سلم الترقية مسدودا امامها « بالسقف الزجاجي » (اذ ترتقي الواحدة منهن السلم من اوله وتجاهد حتى تقارب القمة ، فاذا بالتفرقة بين الجنسين تحول بينها وبين المراكز القيادية) · والى جانب كل هذا فقد كانت المرأة في بيتها وستظل على مر الأزمان هي المسئولة الأولى عن الرعاية والاهتمام بأسرتها ، وعليها يقع العبء الأكبر والضغط الجسماني والعصبي ، فهي التي تذهب بأبويها ، وأطفالها الى الطبيب ، وتقوم باعداد الطعام ، وتنظيف البيت · ليس هذا فحسب ، بل ان عليها أعباء عاطفية ايضا تتعلق بما قد يتعرض له اطفالها الصغار في الحضانة من اهمال أو قسوة ، أو مايهدد ابناءها الكبار من مخاطر المخدرات وزيادة معدلات الجريمة · وفوق كل ذلك فان عليها ان تبدو رشيقة ·· مثيرة ·· جميلة ، بل وان تتفوق في عملها ·· كل ذلك في آن واحد ·

أما الأم المطلقة (نصف الزيجات في أمريكا تنتهي بالطلاق) فتقع تحت ضغط مجتمعي اكبر من هذا ، فالأسرة ذات الدخل الواحد مهددة بالافلاس والفقر ، وتربية الأطفال اكثر صعوبة من كسب المال ، اما اذا تزوج المطلق او المطلقة مرة اخرى فانهما يقعان تحت ضغط جديد هو كيف يتعلمون اقامة علاقات طيبة مع ابناء ازواجهم الجدد ·

في عام ١٩٨٩ اقترحت فيليس شوارتز خبيرة علم الادارة حلا للمرأة التي تريد ان تعطي الأولوية لبيتها وأولادها قبل عملها واطلقت عليه « خيار الأمومة » ، فلم يكن ذلك في اعتقادنا الا اضافة لأعباء جديدة على ماتنوء به المرأة العاملة ، اذ يقول دعاة الحركة النسائية ان الشركات قد تطالب أية شابة في سن العشرين تتقدم بطلب وظيفة بأن تقرر بصراحة ما اذا كانت تنوي اعطاء الأولوية لعملها ، أم تنوي لانجاب الأطفال !! · كما يرى الكثيرون ايضا ان نظرية « خيار الأمومة » قد تقدم حجة جديدة يتذرع بها أصحاب الشركات لحرمان المرأة من الترقية ·

الطريق المجتمعي وهمومه

لقد قمنا بمناقشة التغيير الذي طرأ على دور المرأة في المجتمع مع العضوات في مجموعاتنا الصغيرة .. وسألنا كل واحدة عن أثر هذا التغيير في حياتها وهل كان مصدر قلق لها . هنا ردت الأمهات منهن بالايجاب أكثر من غيرهن . فقالت عضوة في الثامنة والثلاثين من عمرها ، وتعمل سكرتيرة تنفيذية : « إن التغيير الكبير في دور المرأة لم يكن الا ضغطا جديدا يضاف الى ضغوطها ، فقد زادت التزاماتي نحو أسرتي وعملي وأصدقائي . وبقدر ما بداخلي من طموحات كبيرة في مجال عملي ، بقدر ما أخشى الفشل والاخفاق » .

وهذه عضوة أخرى في السابعة والأربعين وتعمل في أحد المكاتب .. تقول : « في لحظة ما توهمت انني يمكنني أن أتولى شئوني بنفسي .. فسعيت الى الطلاق . لكنني للأسف أصبحت أعيش في قلق دائم من قلة المال .. فالمال لايكفي ، ولن يكفي أبدا طالمـا بقيت وحيدة بـلا زوج ولا عائـل » .

أما الشريحة التي وافقت على هذا التغيير ورحبت به فهي نماذج المرأة الناجحة في عملها ، المتوقدة نشاطا ، والمشتعلة طموحا . تقول إحداهن : « انني أرحب بالقلق اذا كان بسبب وفرة الخيارات أمامي ، فتلك الخيارات لم تكن متاحة للمرأة من قبل . لهذا فأنا أفضل القلق على أن أعيش سجينة حياة كئيبة بلا اختيار على الاطلاق » .

* *

لكن رغم كل ذلك فقد ظل نقص خبرة المرأة وعدم اعدادها لمسايرة هذا التغيير في المجتمع من أهم دواعي القلق التي سجلتها العضوات في القائمة التالية :

دواعي القلق الخمسة الاساسية :

١ ــ المال : نقص المال ، وتعرضها للتحرش الجنسي اذا حاولت العمل لكسب قوتها .

٢ ــ المظهر : عبء العناية بالجمال كأمر يتوقف عليه مستقبلها ومصيرها .

٣ ـ الصحة : الخوف من الأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس ، ونقص المال والموارد الأخرى المطلوبة من أجل الحفاظ على الصحة .

٤ ـ الأطفال : تحمل مسئولية العناية بالأطفال ، والخوف من أن يظنوا أن الأم لاتحبهم بسبب انشغالها الدائم عنهم .

٥ ـ العلاقات : العثور على انسان يمكن أن تحبه ، في عالم تغيرت فيه تطلعات الرجل والمرأة على السواء .

كيف تتجنبين السير في هذا الطريق ؟

لماذا تستجيب المرأة لتلك المخاوف ؟ ستجدين الاجابة في مرحلة الطفولة ، نعم الطفولة مرة أخرى ، ففيها تكمن المؤثرات المجتمعية التي تلعب دور المحرك الرئيسي للانسان . فالبنت ـ في أغلب الأحوال ـ لايربيها والداها على حل مشكلاتها ، أو اتخاذ أي قرار خاص بها ، لأن « بابا » يقوم بكل العمل . أما اليوم ، ومع التغير الكبير الذي طرأ على « الأدوار النوعية » ، أصبح على المرأة أن تتحمل مسئولياتها ، وتوفر احتياجاتها لنفسها ، رغم افتقارها للمهارات التي تؤهلها لذلك ، الأمر الذي يشكل ضغطا هائلا عليها .

ولا يقتصر الأمر على ذلك ، بل ان الفتاة الصغيرة في غالبية الأسر تتعلم أن حب والديها لها رهن بمدى طاعتها ورقتها وظرفها وجمالها . ولم لا ؟ .. الا يمتدحانها بسبب هذه الصفات على الدوام ؟!

وهكذا تنشأ الفتاة الصغيرة وقد تدربت على أن ترضى الآخرين ، بينما تلغي حقها في أن يكون لها احتياجات خاصة بها ، فما تلبث أن تفقد احترامها لذاتها ، ويحاصرها القلق بتساؤلاته الملحة : « ترى .. هل قمت بعملي على الوجه الصحيح ؟ هل أخطأت في شيء ؟ لماذا أشعر بالتقصير ؟ » .

ولكن ياسيدتي يجب أن تعرفي أنك حتى اذا كنت تدربت طوال طفولتك لكي ترضي الآخرين ، فهذا لايعني أبدا أن تستمري على هذا النحو . سوف تساعدك وسائل اكتساب المهارة التي سوف نقدمها لك على تنمية القدرة على اتخاذ القرار ، فضلا عن رفع قيمة ذاتك . والآن تعالي نلق نظرة على أكثر الأمور اثارة للقلق على الطريق المجتمعي ، وعليك أن تراقبي كيف أن عدم القدرة على اتخاذ القرار يزيد هذه الأمور سوءا .

نقص المال

يحتل القلق بشأن المال رأس القائمة . فالمرأة غالبا تخشى الا يتوفر لديها أبدا المال الكافي لتعيش الحياة التي تتمناها ، وتتساءل ماذا سيكون من أمرها لو مرضت وأعجزها المرض عن الخروج للعمل ؟ كيف تؤمن نفسها ماديا قبل حلول سن التقاعد ؟ ومع تغير الأدوار في المجتمع حملت المرأة على عاتقها كل الهموم والأعباء المالية التي كان يحملها الرجل فيما مضى . صحيح ان هذه الهموم واقعية وملموسة ، لكننا نرى ان المرأة بامكانها أن تتعامل معها بلا قلق . عليها فقط أن تتعلم كيف ترتب الأولويات وتتخذ القرارات ، بل وأن تجازف أحيانا ، فان ذلك افضل بكثير من أن تستسلم للقلق والتوتر والتفكير السلبي .

أما الخوف من عدم القدرة على تحقيق النجاح في العمل فقد كان له نصيب كبير أيضا بين عضوات مجموعاتنا الصغيرة . فهذه احداهن تقول : « يبدو انني يجب ان اضاعف جهدي كي أحقق مزيدا من النجاح . لكن الرجل يقف لي بالمرصاد ليزيحني من الطريق ، حتى لا أزاحمه في النجاح » .

ان المرأة التي تحاول جاهدة تحقيق نجاحات في مجالات مثل مجال التعليم ، وادارة الأعمال والمناصب الحكومية عادة ما تكتشف ان الرجل يهيمن على كل تلك المجالات تماما . وهكذا يتحول مكان العمل الى مصدر للاحباطات المتوالية ، لا مصدر للنجاحات والمكافآت . الأمر الذي اثبته استفتاء اجرته مجلة «جليمور» في عدد ابريل عام ١٩٨٩ تحت عنوان « تقرير السعادة » ، حيث تم حصر اجابات ١١٥٥ قارىء وقارئة عن عدد من الأسئلة حول الثورة على التفرقة بين الجنسين ، والحركة النسائية .

لقد اثبت الاستفتاء أن احترام الرجل لذاته يرتفع طرديا مع ارتفاع دخله . أما المرأة فعلى العكس تماما . فتلك التي يقدر دخلها بأكثر من ٣٥٫٠٠٠ دولار يتضاءل احترامها وتقديرها لذاتها أمام زميلاتها من ذوات الدخل المحدود !! . واوضحت القارئات أن السبب في ذلك يرجع الى أن الضغوط المتزايدة ــ التي هي ضريبة العمل الناجح ــ تدمر علاقاتهن العاطفية ، بل وتضيف اليهن مسئوليات جديدة ، في حين لاتزودهن بأية امتيازات أو سلطات للاضطلاع بهذه المسئوليات . وسجلت

يصفون شعورها المرير بأنها حبيسة « خط الوسط » في المناصب الادارية ·

ونتيجة لهذا السقف الزجاجي غير المرئي شرع عدد كبير من السيدات عام ١٩٨٨ في انشاء أعمال خاصة أكثر من الرجال · لكن الكثيرات ممن عملن في عالم المقاولات ادركن أن الاستقلال عن الرجل واقتحام مجال العمل الحر لم يرحمهن من الخوف من نقص الموارد والقلق بشأن المال ·

« ان المال والأمان المادى على رأس قائمة الهموم ودواعي القلق عندي ·· » هكذا تشكو احدى العضوات ، رغم انها قد حققت من أعمالها الخاصة دخلا يقدر بـ ٠٠٠ر١٣٠ دولار في عام ١٩٨٨ فقط ؛· وتكمل : « احاول دائما ان اكون مستعدة تحسبا لأية أزمة مالية قد تطرأ ، وشعوري بالقلق يوحي الى بالقوة ، وبانني اسيطر على زمام الأمور · ومع التغير الذي طرأ على دور المرأة في المجتمع أصبحت اقلق اكثر على مظهري ، وما يجب أن ارتديه ، وكيف اكون اكثر حسما وحزما ·· ترى هل اكون « الأنثى الضعيفة » ؟ ·· الا يقال من انوثتي أن أبدو مديرة أعمال ناجحة » ·

لقد كانت تلك السيدة الناجحة الموهوبة تعاني من آلام الظهر المبرحة ومن الكوابيس المخيفة التى لاترحم ·· كل ذلك بسبب قلقها مما يمكن أن يظنه الناس بها وبتصرفاتها الحازمة !!

ليس بيدنا ياسيدتي أن نصلح ذلك الاعوجاج في مساحة العمل ، لكننا نقدم لك المهارات التي تستطيعين انت من خلالها حل المشكلات ، بل واكتساب القدرة على الحزم ·· واثقين أن ذلك سوف يساعدك على التعامل مع تحيز الرجل ، ويخفف من شعورك بالقلق تجاه دورك في الحياة ·

المظهر العام

في الماضي كانت المرأة في سن الخامسة والأربعين تتصرف وكأن ربيع العمر قد ولى · فتعقص شعرها داخل شبكة ، وترتدى حذاء عتيقا وملابس سوداء أو زرقاء قاتمة ، خالية من أى جمال · اما اليوم فان جوان كولينز وجين فوندا وليندا ايفانز يضربن المثل على روعة فترة منتصف العمر وبهائها فلقد انتشرت مراكز الرشاقة واللياقة البدنية

انتشارا كبيرا فى كل مكان ، واصبحت النســـاء تنفــق للــلايين على مستحضرات التجميل وجراحاته لازالة التجاعيد وعيوب الوجه • وتحكى جين انها ذهبت مؤخرا لالقاء محاضرة فى مقر احدى المنظمات الأهلية فى مدينة تعدادها ۱۰۰،۰۰۰ نسمة • وبعد المحاضرة جلست تتحدث مع ثمانى عضوات من زميلاتها فى اللجنة الصغرى ، وقد اثــار دهشـــتها ان تلك السيدات ذوات المسئوليات الكبيرة فى العمل التطوعى لم تذكر أى منهـن شيئا فى حديثها عن القضايا الاجتماعية الراهنة ، بل لم يخرج حديثهن عن زيادة الوزن ، والنحافة واحدث تسريحات الشعر ، والموضــــة • وبين الحين والحين كانت احداهن تعبر عن قلقها على ابنائها الشـــباب ، أو مشاكلها المادية ، لكن الشكل العام والمظهـر كان هو المحور الأســاسى للحديث بينهن •

وانت ياسيدتى اذا كنت تفكرين فى مظهرك بطريقة تلك السيدات الذكيات ، وتقلقين مثلهن خوفا عليه ، فلابد أن الأسرة قد علمتك منـذ الطفولة أن الجمال والحسن هو الوسيلة الوحيدة لكى يقع « الشــــاطر حسن » فى حبك ويتحمل عنك جميع مسئولياتــك ، ويحــــل لك جميـــع مشاكلك • ورغم انك قد تكونين سيدة أعمال تديرين احدى المؤسسات ، أو على رأس احدى شركات المقاولات مثلا ، الا ان الأسطورة الأزليــــة تظل قائمة فى الأذهان : عليك فى البيت ان تكونى غاية فى الأنوثة والرقة والنعومة • اما فى العمل فعليك أن تكونى طيبة وودودا وجميلة •• اننا لا نرى عيبا فى ان تحرص كل امرأة على ان تبدو جميلة ، لكن العيب كل العيب أن يستحوذ هذا الأمر على حواسها وعقلها • تقول جين – ضاحكة – انه اذا صدر قانون يحرم استخدام أدوات التجميل فسوف تسرع الى اقرب صيدلية لتشترى كل ما لديها من مخزون أدوات التجميل ! وذلــك حتى تضمن الا يفارقها الجمال ابدا !! لابد من خطأ ما اذن ••• فمن غير الطبيعى أن يستحوذ على المرأة الاهتمام بمظهرها لدرجة ان تؤنب نفسها اذا بدت يوما اقل جمالا ، أو اذا زحف الزمن بخطواته على قسماتها • ان تنمية الشعور باحترام الذات كفيل بأن يجعلك تشعرين بجمالك ، وشيئا فشيئا سوف تبدين جميلة بالفعل •

الصحـــة

كان القلق على الصحة من اهم ما ابرزته العضوات ٠٠ فقالت احداهن : « اننى اخشى ان اصاب بالمرض ، واذا اصابنى مرض ولو بسيط ، خشيت الا اشفى منه ابداً » ٠ يعود ذلك الشعور فى رأينا الى ان المرأة تقع على عاتقها مسئوليات عديدة ، كما ينتظر المجتمع منها أن تقوم بادوار عدة فى جميع المجالات ٠ لذا فليس من حقها أن تستمتع « برفاهية المرض » بكل مافى هذه الكلمة من معان ٠ لكن القلق العنيد الذى ينتابها يوقعها فريسة للصداع ، والام المعدة ، والظهر ، مما يجعلها فى خوف دائم من أن تصاب بأمراض خطيرة تقعدها عن القيام بمهامها الكبيرة ٠ انها الحلقة المفرغة التى لا ترحم ، والتى لم تستطع النجاة منها الا من نجحت فى اتخاذ الخطوات العملية لمساعدة نفسها واستعادة توازنها ٠ ومن اخطر هذه المخاوف كان احتمال التعرض للاصابة بالايدز ، الأمر الذى افصحت عنه احدى الشابات ، وقالت انه يسبب لها قلقا كبيرا ، وتجد حرجا فى مناقشته مع صديقها الشاب ٠ لكنه خطر كبير يجب على المرأة ان تواجهه وتناقشه بصراحة ، حتى توفر لنفسها الحماية الكاملة ٠

الأبنـــاء

فى دراسة حديثة قامت بها مجلة « بيرينتنج » Parenting اعترف ٧٤٪ من الآباء بانهم يجب أن يشاركوا زوجاتهم فى العناية بالأطفال ، ورغم ذلك فقد صدق ١٢٪ منهم فقط فى القيام بالتزاماته نحو اطفاله ٠ ومع ازدياد مطالب العمل امام المرأة على حساب الوقت الذى تخصصه لرعاية ابنائها اصبحت غريزة التربية بداخلها عرضة لأن يتحول مسارها لتترجم فى صورة قلق مفرط عليهم ، يشكل عليها ضغوطا نفسية اكبر واعنف ٠ وقد عبرت عن ذلك احدى الأمهات الشابات قائلة : « يستغرقنى عملى طوال النهار ، فأعود فى غاية التعب والارهاق لأبدا عملى فى المنزل طوال المساء ٠٠ مما يستحيل معه ان اجلس مع طفلى الصغير واحكى له « حدوتة قبل النوم » ، بل يصبح كل همى أن ينام بسرعة حتى اتهالك على اقرب اريكة ٠ ! » ٠ أما هذه الأم فكانت اسوأ حالا من سابقتها : « لقد أصبحت اخشى على اولادى من سوء معاملتى لهم منذ اللحظة التى اخذهم فيها من الحضانة ، فان التعب الشديد

يجعلني عصبية المزاج بشكل لا يطاق بحيث يمكن أن أؤذيهم أو أؤذى مشاعرهم بشكل قد لا يمحى من ذاكرتهم » •

أما احتمال اصابة الأطفال بالأمراض فهو الهم الأكبر الذى يشغل بال الأمهات اكثر من الآباء •• ويقفز التساؤل : « ترى •• هل آخذ أياما من اجازتى المرضية لأبقى فى البيت مع طفلى ؟ •• أم أرسله الى الحضانة وهو مريض بالبرد وادعو الله الا تزداد حالته سوءا ! ؟ ماذا لو لم اذهب بابنتى الى الطبيب ، ثم اكتشفت ـ بعد فوات الأوان ـ أن الام البطن التى هاجمتها لم تكن مغصا عاديا ، بل التهابا فى الزائدة الدودية ؟ ! » •

مع بداية فترة المراهقة يحاول الطفل اثبات ذاته ، وايجاد كيان جديد له كفرد ناضج فى المجتمع ، وهنا تبدو سيطرة الأسرة وكأنها تتلاشى •• الأمر الذى يتسبب فى توتر وقلق شديدين للأم اكثر من الأب باعتبارها المسئولة الأولى عن رعاية الأسرة والاهتمام بأفرادها • فى نفس هذا الوقت تقريبا تبدأ صحة الأجداد فى التدهور ، فتجد المرأة نفسها مسئولة عن العناية بوالديها المريضين أيضا •• فتتضاعف الهموم ، ويتصاعد القلق بداخلها ، مع تضاؤل الوقت الذى تحتاجه لانجاز كل المهام الموكلة اليها •

عرض التليفزيون مؤخرا اعلانا عن مستشفى جديد يعالج أصحاب المتاعب الخاصة مثل الادمان وغيره من المشاكل • هذا الاعلان اثبت لنا كيف أن المجتمع يغذى قلق الأم ، ويعمق شعورها بالذنب لتقصيرها فى دورها كأم مثالية • يعرض الاعلان امرأة تذرع الغرفة جيئة وذهابا ، وتفرك يديها فى قلق بالغ قائلة : « الساعة الآن الثالثة صباحا ولم يعد ابنى من الخارج بعد • لا أدرى كيف افاتح والده وأخبره عن كثرة أخطائه ومشاكله التى ابلغنى بها الناظر » • وتعلق جين على هذا الاعلان قائلة : « لماذا لا تستطيع هذه الأم اطلاع زوجها على واقع الأمر ؟ أوليس الولد ابنه هو أيضا ؟ ولكن لا •• انها تتحمل المسئولية كاملة •• فالمرأة تستميت لكى ترضى من حولها ، وتنشد المثالية فى كل شىء ، لذا فهى تشعر بالذنب اذا لم تحقق ذلك » •

ان المرأة لاتستطيع ان تقاوم غريزة التربية والرعاية فى داخلها ، بل انها لا يجب ان تقاومها • كما اننا لا يمكن أن نغير فى طرفة عين تلك القسمة غير العادلة فى توزيع مسئوليات رعاية الأطفال خاصة على

المرأة العاملة • لكننا نؤمن رغم كل شيء انك لو تعلمت كيف تستعملين ادوات المهارة فسوف تكسبك القدرة على اتخاذ القرار ، ومعالجة كل مشاكل ابنائك • ان تنمية الشعور بقيمة الذات يخلصك من الشعور بالذنب الذى يهاجمك حين تحسين أن اداءك لم يصل الى مستوى الأم المثالية •

القلق بشـــان العلاقات

الخاصـــة

من أهم اسباب القلق التى كانت وستظل على مدى الزمـــن تؤرق المرأة هو أن « تجد من يحبها » خاصة فى هذا المجتمع المتغير الذى يزيد من صعوبة هذا البحث يوما بعد يوم • وسلام على الأيام الخوالى التى كانت المرأة فيها تتزوج وتعيش فى « ثبات ونبـــات » حتى آخـر العمر وتلقى بكل المسئوليات والمشاكل على عاتق الزوج •• أما الرجل فيتحسر هو الآخر على العهد « الذى مضى » حين كانت الزوجة تقضى نهارهـــا وليلها فى محاولة اسعاده ، ولا شغل لها الا تلبية رغباته واحتياجاته هو •• دون غيره • هذه الحياة الأسطورية تداعب خيال الرجال والنساء على السواء •• لكن الواقع البارد الأليم يضع أمام اعيننا نماذج عديدة لأسر متنافرة تتزايد فيها الضغوط من جراء الزواج « بالمراسلة » ، أو من فرط المسئوليات المقسمة بلا عدل ، الى جانب الصراع الدائـر بين الزوجين كى يثبت كل منهما أن عمله اكثر اهمية واشد تاثيرا •

تقول احدى صديقاتنا : « يعزف الكثير من الشباب عن الزواج هذه الأيام ، أما اذا تزوج احدهم فانه يطالب زوجته بأن تتكفل بنفقاتها رغم أن راتب المرأة لم يصل بعد الى مستوى رواتب الرجال • لقد كان الرجل فى الماضى يريد أن يجد فى زوجته الأم والحبيبة •• امـــا اليوم فـانه لايحفل بها على الاطلاق ولايرعاها بأية صورة • ومما يزيد الأمر سوءاً ، اننا نحن النساء لاتدرى كيف نتعامل مع هذا الموقف ، فليس أمامنا مثل نحتذيه » •

فى بعض الأحيان تنجح المرأة فى الاحتفاظ بعملها وبحياتها العائلية أيضا •• لكن ذلك يكون على حساب اعصابها ، فهى تخشى أن يفقدها النجاح فى العمل رقة طبعها فيفسد ذلك عليها هناءها العائلـــى ، أما

النموذج الآخر للمرأة فهو النمط التقليدى للزوجة الخاضعة التى تترك للزوج اليد المطلقة كى يتصرف فى البيت ومن فيه مثل « سى السيد » ! فاذا قام بمسئولياته طابت نفسا ، اما اذا توانى فيها لم تجد أمامها سوى ان تكبت مشاعر الضيق والرفض بداخلها .

ان الوحدة تصيب الكثيرات بالحزن والاحباط .. سواء أكن مطلقات ام غير متزوجات . فمن بين ٣٠ عضوة من مجموعاتنا الصغيرة استطعنا ان نستشف تلك التساؤلات :وما العيب فى؟. ولماذا لم أجد من يحبنى ؟« . اما بعض العضوات الأخريات فقد اضفن ملاحظات لهن ينتقدن فيهـــا مالا يعجبهن فى اسلوب الرجل .. فقالت احداهن :

« اريد ان يشاركنى فى الحياة انسان يحبنى ويراعى مشـــاعرى ويحترم رأيى ، ويشجعنى ويسعد بما أحققه من نجاحات .. ولكن اين أجد مثل هذا الانسان فى زمن أصبح الرجل فيه مشغولا بذاته .. غارقا فى أنانيته ؟؟ ! » .

وقد عبرت لنا بعض الزوجات عن خشيتهن من أن تضيع حياتهن الزوجية من بين أيديهن بسبب الضغوط التى يواجهنها ، فاختلاف عمل كل منهن عن عمل زوجها يكبد الأسرة متاعب كثيرة منها فقدان التواصل والتفاهم ، وعدم الوفاء بمسئوليات الأطفال ، الى جانب الخلافات المادية التى لاتنتهى . بل ان المشكلة لها جانب اخر ، فالارهاق الشديد فى العمل يدفع المرأة الى اهمال علاقتها بزوجها ، فلا توليها بالرعاية الواجبة ، ثم تأتى المسلسلات التليفزيونية التى تعالج مســائل شائكة مثل الخيانة الزوجية والعلاقات الخاصة فتذكى من نار الشك فى قلوب الزوجات .

أما مخاوف المرأة المطلقة فتنقسم الى شقين : الأول هو حال المطلقة التى لم تنجب ، فعندما تقبل على الزواج مرة أخرى ، تخشى أن تؤثر جراح معاناتها فى زواجها السابق على حياتها الجديدة فتدمر فرصتها فى السعادة . والشق الآخر هو وضع المطلقة الأم التى يراودها نفس القلق ، ولكن مع الخوف من مشاكل حق حضانة الأطفال ، وحق زيارتهم ، فتسأل نفسها : « أين أجد من يحبنى انا وأولادى (معا) » .

ان المرأة فى هذا المجتمع المتغير والمتطور الذى نعيش فيه عليها ان تتعامل مع القلق والهموم ، والطريق الوحيد أمامها لتحقيق ذلك فى رأينا

هو أن تعمل على تغذية شعورها بالقوة والقدرة على الانجاز ، فضلا عن زيادة الاعتزاز بالنفس • والا أصبحت مثل تلك السيدة التي قالت لنا يوما عن نفسها : « لست أرى في نفسي الا صورة ضفدع قبيح ! انا لم اتخيل نفسي أميرة أبدا !! » ونحن نقول بأنه خطأ كبير أن ترى المرأة في نفسها « ضفدعا » ، ولكن حذار أن تتخيلي نفسك أميرة •• فالأميرة تظــل مرهونة في انتظار « الشاطر حسن » ليحل لها المشكلة ! •• وهكذا تعودين من حيث أتيت ، ويظل اعتمادك معلقا على الآخرين كي يجدوا لك حــلا لشاكلك •

ان المرأة اذا تعلمت الحزم وامتلكت مهارات حل المشكلات ، فانها تجني ثمار عملها ثقة بالنفس ، واعتزازا بها وبقيمتها •• ومن هنا يبدأ معدل القلق في الانخفاض سواء عند المرأة أو الرجل •

لا تنسي الايجابيات ايضا

عاشت (جين) طوال عمرها في نورث كارولينا حتى انتقلت الى تكساس في عام ١٩٨٢ • وقد عملت بالتدريس منذ البداية في كاليفورنيا ، ولكن مع انتقالها الى تكساس تملكتها الرغبة في تغيير مجــال عملها ، والخروج من أسر الفصل الدراسي الذي يتحكم فيه الرجل •• ناظرا كان أو مديرا • وتعلق قائلة :

« حين قمت بتغيير خط سيري في الحياة ، فوجئت بالفرص الهائلة التي وجدتها أمامي ، فخرجت لاستكشاف سوق العمل حتى انتهيت الى الخطابة •• أو مخاطبة الناس في محاضرات عامة ، فأنا أستمتع كثيــرا بالحرية التي تهبها لي هذه المهنة • وما كان من الممكن منذ عشر سنوات مضت أن اقدم على مثل هذا التحول في مجــال عملي ، لأن المؤسسات التعاونية لم تكن لتقوم بدعوة امرأة لكي تتحدث مع الموظفين عن طرق زيادة امكاناتهم البشرية ! » •

ويشكل القلق بسبب الأدوار المتغيرة للمرأة في المجتمع اليوم ضغطا كبيرا أيضا ، فالقلق يضرب بجذوره الى النشأة المبكرة وما تعلمته فيها • لكن الطفلة التي يعلمها أبواها كيف تحل مشكلاتها منذ الصغر تنشــأ وبداخلها شعور بالثقة بالنفس ، وبأنها كفيلة بمواجهة هذه المتغيرات في المجتمع ، لهذا فنحن نريدك أن تتلقي بعض الثمار الايجابية وتستمتعي بها أنت ايضا •

هل انت على الطريق المجتمعي للقلق

سوف تساعدك في الاختبار التالي على اكتشاف ما اذا كنت واقعة تحت ضغوط المجتمع وبالتالي خاضعة لحالة القلق الدائم أم لا ·· ضعي امام العبارات الاتية احدى هذه العلامات : صواب تماما أو صواب أحيانا أو صواب نادرا :

١ ـ انا ابرر اضطراري للعمل بأن راتب زوجي وحده لا يكفينا ·

٢ ـ لن اتمكن ابدا من الحصول على المال الذي احتاجه ، لأن الشركة التي اعمل بها لا تكفل للمرأة حق الترقية ·

٣ ـ اشعر بأن الرجل ينظر نظرة دونية للمرأة المجتهدة في عملها ·

٤ ـ انا غير راضية عن فرص العمل المعروضة علي ·

٥ ـ يصيبني القلق عند اختيار الزي المناسب للعمل ·

٦ ـ انا شديدة النحافة / السمنة / كثيرة التجاعيد / عيوب الوجه ·· الخ ·

٧ ـ انفقت كثيرا على مظهري ، لكنني ارى ذلك ضروريا ·

٨ ـ عندما أصاب بصداع مستمر والام شديدة في الظهر اشعر أنني قد أصبت بمرض خطير ·· وينتابني القلق ·

٩ ـ لا ادري كيف اناقش مع صديقي الشاب موضوع الأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس ·

١٠ ـ اصيبت امي بالقرح في المعدة في سن مبكرة ، واخشى ان يحدث لي مثلها ·

١١ ـ أشعر بالذنب اذا فاتنى أحد اجتماعات مجلس الآباء بسبب العمل ٠

١٢ ـ أشعر بالذنب لأننى لا أعمل ، وليس بمقدورى أن أوفر لأولادى كل ما أتمناه ٠

١٣ ـ حين يرسب طفلى فى المدرسة أشعر أن الذنب ذنبى أنا ٠

١٤ ـ حين يمرض أطفالى أتخيل أن المرض قد يتطور ويهدد حياتهم ٠

١٥ ـ حين يزج أولادى المراهقون بأنفسهم فى المتاعب أفضل أن أخفى الأمر عن والدهم ولا أحاول ايجاد حل معه أو معهم ٠

١٦ ـ أنا المسئولة عن توفير الجو الهادىء المريح فى المنزل لزوجى وأولادى ٠

١٧ ـ حين يكون زوجى/صديقى فى حالة من الضيق أو الحزن فانها مسئوليتى أنا ٠٠ أن أخرجه من هذه الحالة ٠

١٨ ـ لا أجد من يحبنى ، لذا أشعر أن بى عيبا ما ٠

١٩ ـ كلما قرأت أو سمعت عن خيانة الأزواج ، تشككت فى اخلاص زوجى/صديقى ٠

٢٠ ـ أقوم بتشجيع زوجى على أن يشعر بأنه « سيد البيت » ، لكنه غير مسئول فيما يختص بالمال / واجبات الأبوة / شرب الخمر ٠

والآن ٠٠ اكتبى ملحوظة فى كراستك عن العبارات التى كتبت أمامها « صواب تماما ، أو صواب أحيانا » ٠ وحين تبدئين فى استخدام أدوات اكتساب المهارة سوف يصبح فى امكانك أن تحولى هذا القلق الى اهتمام بناء ، سرعان ما يقودك بدوره الى اتخاذ الخطوة الايجابية لحل جميع مشاكلك ٠

الفصــــل الخــامس

الطريق الفسيولوجي نحو القلق

في احدى جلسات مجموعتنا الارشادية الصغيرة حكت لنا « ايف » حكايتها مع القلق فقالت : « انني أحيا حيــاة ســهلة ناعمة ، حتى أن الجميع من حولي يقولون لي : يا لك من انسانة منعمة ·· انك فعلا ليس لديك ما تقلقين بشأنه ؟ لكن هذا للأسف غير صحيح · فرغم انني ليست لدي أية مشاكل مادية ، وعلاقتي بوالدي وبأصدقائي جيدة ، بل انني قد حققت نجاحا مع نفسي حين وضعت لها برنامجا للبناء النفسي والروحي · لكن المشكلة انني في الوقت الحالي أعاني فراغا عاطفيا كبيرا ، ولا أدرى كيف ساعيش بقية عمري · وأصبح القلق يعكر صفوي ، حتى انني اذا استحسنت فكرة معينة مثلا أجدني عاجزة عن تنفيذهـا ، وأحــــار مع السؤال : هل انا أريد تنفيذ هذه الفكرة فعلا ؟ أم انها واحدة من الأفكار التي زرعها أبي وأمي في داخلي ؟؟ ·· وافقد القدرة على اتخاذ القرار في أي أمر من الأمور · لقد فقدت وضوح الرؤية ·· واشعر كأنني ورقة شجر في مهب الريح ·· تعصف بها في دوامات لا نهائية ·· ! » ·

قد يكون اقتراب ايف من سن الأربعين هو الباعــث على القلــــق والتوتر الذي تعيشه ، فهذا هو السن الذي يقف فيه الانسان (رجلا كان أو امرأة) على مفترق الطرق لينظر الى ما حققه فيما مضى من حياته ، ثم يتطلع الى ما يريد أن يحققه فيما هو آت · وقد يكون شعورها هنــا انعكاسا لألم نفسي تكون قد كابدته من جراء تجربة عاطفية فاشلة فـي وقت سابق من حياتها ، أو ما أسمته « بالنصف الأول من حياتي » ·

ومن الجائز أيضا أن يكون السبب وراء ذلك القلق ســببا صــحيا بحتــا ، فلو اثبت الفحص الطبي انخفاض نســبة هرمون الاستيروجين

لديها ، فهى الآن خطت خطواتها الأولى على الطريق الفسيولوجى نحو القلق • فالنقص فى هذا الهرمون الأنثوى شديد الأهمية ـ الشىء الذى يحدث عادة مع سن اليأس ، أو بعد استئصال الرحم ـ يترك المرأة نهبا للقلق والاحباط والتوتر والعصبية بلا داع • هذا بالاضافة الى أن التركيب الطبيعى لمخ المرأة يتيح لها ادراكا أوسع واشمل للمحسوسات من مخ الرجل ، مما يتيح بدوره فرصة اكبر للقلق والتوتر •

لكن هل صحيح أن تركيبة المرأة الفسيولوجية تجعلها عرضة للقلق اكثر من الرجل ؟ •• لقد اختلفت الآراء حول هذه المسألة أيما اختلاف حتى اصبحت مثار جدل شديد • فما من امرأة تريد أن تفكر الآن بأنها ضحية « هرمونات الهياج والثورة » ، فتلك الفكرة سوف يتخذها الآخرون ذريعة سهلة كى يسفهوا مشاعر المرأة ، ويبرروا وقوفهم عقبة فى طريق تقدمها فى حياتها العملية • لكن دكتور جون راش يقرر فى كتابه « كيف تهزمين الاكتئاب » أن عدد النساء من ضحايا الاكتئاب يمثل ضعفين الى ثلاثة أضعاف عدد الرجال فى أى زمان ومكان ، فقد اثبتت الدراسة أن هذا المعدل ثابت حتى بين أكثر المجتمعات تباينا ، ولايتأثر بدرجة « تحرر » المرأة فى أى منها •

ان المجتمع من حولنا يحاول أن يثبت ما للهرمونات من تأثير كبير على سلوك المرأة حتى لو كان ذلك محض افتراء !! ففى عام ١٩٨٦ أعلنت الجمعية الامريكية للطب النفسى عن ظهور نوع جديد من الأمراض العقلية ، وقامت بادراجه فى الـDiagnostic and statistical Manual او الدليل التشخيصى الاحصائى الذى هو بمثابة « الكتاب المقدس » لكل من يمتهن الطب النفسى والصحة النفسية والعقلية ، ويقوم بعلاج المرضى فى هذا التخصص • هل تعرفين ما اسم هذا المرض ؟! •• انه «الاضطراب الاكتئابى قبل الحيضى » ! ولم يتوقف الأمر عند ذلك الحد ، بل أن المحلفين فى المحاكم الأمريكية خلال فترة الثمانينيات كانوا يحكمون بالبراءة على الأم التى تقتل وليدها الصغير ! ، أما السند القانونى فكان يدفع بأنها ارتكبت جريمتها تحت تأثير حالة جنون مؤقت ناتج عن مرض عقلى يصيب بعض الأمهات عقب الولادة !!

ان نسبة من يتأثرن بالاضطراب الهرمونى الى هذه الدرجة الحادة نسبة ضئيلة جدا ، أما الغالبية العظمى من النساء فتقتصر شكواهن على

ان تلك الاضطراب الذي يسبق الدورة الشهرية يصيبهن بالتوتر والعصبية والشعور بالتعب والارهاق · تقول احدى الصديقات : « في الأسبوع الذي يسبق الدورة أشعر بقلق شديد من أن افقد أعصابي فجأة وأصرخ في وجه المدير ، أو ان اجهش بالبكاء اثناء قراءة التقرير أمام زملائي » ·

اما « الين » فلها قصة أخرى ·· تقول : « كنت أجهز طبقا من الدجاج المقلي للعشاء ، ودخلت المطبخ وأنا أشعر بغضب مكبوت ورغبة في البكاء بلا أدنى سبب واضح ، وبينما أنا في هذه الحالة دخل زوجي المطبخ يسألني : متى نأكل ؟ ·· فكان سؤاله القشة التي قصمت ظهر البعير ·· واذا ببركان من الغضب يجتاحني ·· فاطحت بطبق الدجاج بكل قوتي فطار في الهواء وسقط في فناء المنزل ·· وانطلقت خارجة من المنزل لعل الهواء الطلق يهدىء من روعي قليلا · ومشيت طويلا ·· لكن القلق في داخلي لم يهدأ أبدا ·· فقد كنت أفكر وأسأل نفسي : ماذا جرى لي ؟ ·· هل جننت ؟! » ·

ان الين تمثل نموذجا لا يتكرر كثيرا بين النساء في هذه المرحلة العمرية حيث ينخفض معدل الهرمونات في الجسم · فقد نشرت مجلة « ساينس نيوز » أو « الجديد في العلم » في عددها الصادر في ٧ يولية عام ١٩٨٨ دراسة أجراها العالمان د· جون ب· ماكينلاي ود· سونيا م· ماكينلاي من معهد بحوث نيو انجلند بواترتاون ماساتشوستس ، حول أكثر من ٢٣٠٠ حالة من السيدات في مرحلة ماقبل سن اليأس ، حيث أوضحت أن الاكتئاب الذي يصاحب تلك المرحلة بما تشهده من تغير كبير في الحياة لا يكون نتيجة لعوامل فسيولوجية ، بدليل ان ٣٪ فقط من تلك الحالات أعربت عن أن سبب حزنها واكتئابها هو أن ذلك التغيير الفسيولوجي سوف يحرمها من القدرة على الانجاب ·

وترجع د· سونيا هذه النتيجة المبشرة الى أن الدراسة كانت قد أجريت على سيدات يتمتعن بصحة نفسية جيدة · أما اللواتي أصبن بالاكتئاب لأسباب أخرى لاعلاقة لها بالهرمونات ، فقد جاءت شكواهن للطبيب من الأعراض المصاحبة لانقطاع الطمث وكأنها المتهم الوحيد وراء الاكتئاب · أما الاسباب الخفية وراءه فكانت تكمن في المشاكل العاطفية ·

وحتى يقول العلم كلمته الأخيرة حول تجريم الهرمونات وما تولده من قلق واضطراب واكتئاب أو تبرئتها ، فاننا نؤمن بأن كل امرأة يجب أن يكون عقلها واعيا وذهنها متفتحا · افرضي انك كنت واحدة ممن

يتأثرن بتلك التغيرات ، هل معنى ذلك أن تكوني الى الأبد ضحية من ضحايا تلك الحالة الطبيعية التي تحدث شهريا بكل ما تستتبعه من آثار ؟! بالطبع لا ·· بل عليك أن تتكيفي مع القلق والتوتر وانحراف المزاج الذي تسببه لك تلك التغيرات · وسوف نشرح لك الطريقة المثلى لذلك في الفصل الرابع عشر من هذا الكتاب · أما الآن فتعالي نلق نظرة متفحصة ومفصلة لما يحدث في داخل جسم المرأة من تغيرات قد تسبب لها ذلك القلق :

● تغيرات هرمونية : يتأرجح معدل الهرمونات مابين ارتفاع وانخفاض في فترات معينة في حياة المرأة مثل : الدورة الشهرية ، الولادة، سن اليأس ، وبعد استئصال الرحم · الشيء الذي يعرضها للاكتئاب والقلق وباقي الاضطرابات الانفعالية والعاطفية الأخرى ·

● اختلاف التركيب التشريحي للمخ : اثبت أحد الأبحاث أن التركيب التشريحي لمخ المرأة يجعلها اكثر قدرة من الرجل على استيعاب العالم من حولها « بنظرة شاملة » متسعة الزوايا ، وتكون النتيجة أنها تستوعب اكثر ·· فتقلق اكثر ! ·

● فروق تشريحية عامة : المرأة على مايبدو لديها استعداد فطري جسماني للقلق والتوتر ، والاصابة بنوبات الفزع اكثر من الرجال بكثير ·

القلـق في فترة ما قبل الدورة !!
بين الحقيقـة والوهـم

يرى كثير من الأطباء أن اضطراب الهرمونات الذي يحدث خلال الأسبوع أو الأيام العشرة السابقة على الدورة قد يسبب للمرأة حالات عابرة من الضيق والحزن والعصبية ·

أما النظرية الشائعة لتبرير ذلك فتسوقها لنا لورا كلافيري في عدد سبتمبر من مجلة « هيلث » أو (الصحة) الصادرة في عام ١٩٨٧ فتقول أن تزايد معدلات الاستروجين يتسبب في اختزان السوائل في جسم المرأة قبل حدوث الدورة ، مما ينتج عنه أعراض لاتقتصر على الام الثدي ، بل

تمتد الى المخ ، وبالتالى تؤثر على مزاج المرأة العصبى ككل ، فضلا عن زيادة الوزن التى تراكب هذه الفترة فتزيد من حدة هذه الأعراض • الا ان ابحاثا اخرى تقول بأن كل تلك الأعراض من اختزان السوائل والآلام والاقبال الشديد على الطعام انما هى امور تحدث فقط لأن المرأة متوقعة حدوثها ، فهم يدعون ان العقل الباطن هو الذى يتسبب فى هذه الأعراض •

ان زوج احدى الصديقات وتدعى « نيتا » يحكى لنا ان زوجته تتأثر بشكل مبالغ فيه بالأعراض السالف ذكرها قبل حدوث الدورة بأسبوع ، لدرجة انه عندما يحل ذلك الموعد يكتب فى مفكرته الخاصة « نيتا الزمنية » ! ، ثم يحاول الابتعاد عن طريقها تماما ! وتعترف نيتا فعلا بأنها تفرغ فى زوجها كل شحنة الاحباطات والضيق — التى قامت باختزانها طوال الشهر — فى ذلك الأسبوع !! اما نحن فنرى ان نيتا يجب ان تلجأ للطبيب كى يعينها على التخفيف من حدة هذه الاعراض ، كما ان عليها ان تحل مشاكلها مع زوجها أولا •

وانت عزيزتى القارئة •• اذا كنت ممن يعانين من تلك الأعراض معاناة كبيرة فعليك ان تتخذى خطوة عملية للتغلب على القلق والاضطراب الذى يراكبها • اذهبى الى طبيبك الخاص كى يقوم بعمل فحص شامل وتقييم لحالتك الصحية ، وقد يصف لك علاجا مركبا من هرمون البروجستيرون مع فيتامين ب ٦ الذى يساعد الجسم على افراز مادة « الدوبامين » ، وهى المادة الكيماوية التى توازن القلق والاضطراب وانت بدورك عليك ان تراقبى ماتتناولينه من مأكولات فى هذه الفترة الحرجة • فخبيرة التغذية تان كاثرين فوش فى مقالها المنشور فى مجلة « هاربرز بازار » عدد نوفمبر ١٩٨٨ تنصح كل من تعانى من هذه الأعراض المزعجة ان تتبع نظاما غذائيا تنخفض فيه نسبة الكالسيوم ، واللحوم الحمراء ، والسكر المكرر ، والملح ، والكافيين والكحوليات ، فى حين ترتفع فيه نسبة الخضراوات الورقية ، والحبوب • وتؤكد ان ذلك النظام الغذائى يقى المرأة من الشعور بالتوتر والارهاق الشديد والاكتئاب الذى يعتريها فى تلك الفترة بالذات •

استئصال الرحم برىء من الهستيريا

ان نسبة كبيرة من النساء الأمريكيات ـ قد تصل الى الثلث أو النصف ـ تجرى لهن جراحات لاستئصال الرحم ، وربما للمبيضين أيضا قبل أن يبلغن الرابعة والاربعين • والقانون يحتم على الطبيب في تلك الحالات أن يصارح المريضة بالأعراض الجانبية العديدة والمزعجة التي قد تعاني منها بعد الجراحة • الا أن « لين باير » في كتابها « كيف تتجنبين استئصال الرحم » تؤكد أن ذلك لايحدث في غالبية الحالات • ولما كان الاكتئاب هو أهم هذه الاعراض الجانبية وأكثرها شيوعا ، فهي تنصح بالتروى قبل اتخاذ قرار الجراحة ، ودراسة البدائل المتاحة كلما أمكن •

لكن انتشار تلك الجراحات دفع بالملايين من الحالات في امريكا الى العلاج بالهرمونات التعويضية كي يحميهن من نوبات الأعراض المزعجة التي تحدث قبل الدورة ، أو بعد انقطاعها • لكن ذلك العلاج الذي يصفه « الفن الطبي » على حد تعبير جين ، لا يفي بجميع احتياجات جسم المرأة في هذه الحالة • تقول جين :

« اجريت لي جراحات لاستئصال الرحم والمبيضين في عام ١٩٧٨ وبعدها بدأت اعاني من نوبات السهد والتوهج ، ومن باقي أعراض انقطاع الدورة ، فلجأت في عام ١٩٨٢ الى العلاج بالهرمونات التعويضية • لكن الجرعات الزائدة من الاستروجين لم تزد حالتي الا سوءا • فاصبح مزاجي متقلبا منحرفا •• فكنت اذا شعرت بالحزن اسودت الدنيا امام عيني وشعرت أنها نهاية العالم • وازداد بي اليأس والغضب ، واتسم سلوكي بالعنف والعدوانية مع كل من حولي • وكم سألت نفسي : ماذا جرى لي •• ما الذي أوصلني الى هذه الدرجة من الاضطراب والهياج ؟؟ ، ولطالما ارجعت ذلك الى حياتي الزوجية أو الى عملي ، أو الى أي انسان له صلة بي • وعلى النقيض من ذلك كانت حالتي النفسية ترتفع احيانا بشكل كبير وكان شيئا لم يكن • انني لا القي اللوم في ذلك التقلب المزاجي على هرمون الاستروجين وحده ، فقد كنت مدركة تماما أن زواجي ينهار ، كما كنت اثق انني ـ في داخلي ـ ارفض تماما

الحياة فى تكساس التى ارغمت على الانتقال اليها · لكن التأثير الحقيقى والأكيد للاستروجين كان متزايداً على حالتى الفسيولوجية » ·

فى عام ١٩٨٤ ذهبت جين الى د· جون وبوارد أخصائى أمراض النساء فى دالاس ، وكان فى ذلك الوقت يشــارك فى اعداد بحث عن استخدام حبات الاستروجين التى توضع تحت الجلد لتسمح بمــرور الكمية التى يحتاجها الجســم فقط من هذا الهرمون لمدة قد تصل الى عدة أشهر · وتحكى جين عن هذه التجربة فتقول : « ما ان بدأت أحكى للدكتور وبوارد عن شكواى حتى بادرنى قائلا : اننى اسمع هذه القصة يوميا من الحالات التى اراها بعد جراحات استئصال المبيضين أو ممن يشــكون من أعراض انقطــاع الدورة ، أو ما قبلهــا · انا أعلــم تماما ماتشعرين به ، ثم قام الدكتور بقياس كمية الاستروجين التى احتاجهـــا تماما ، ولم يفعل مثل الطبيب السابق الذى أعطانى جرعة كبيرة منه أملا فى ان تفى باحتياجاتى ، بل قام بحقن حبة من حبات الاستروجين تحـت جلدى ، وشعرت بالفرق الواضح فى خلال ٢٤ ساعة · صحيح أن حالتى المزاجية مازال يشوبها بعض الاضطراب ، لكن هذا جـــزء من طبيعـة شخصيتى · ولكنى شيئا فشيئا بدأت أشعر بالهدوء والاستقرار ·

ان الأبحاث حول هذه الحبات الصغيرة من الاستروجين ما زالت فى طور الاعداد ، لذا فلم يتم بعد السماح بتعميم استخدامها فى الولايات المتحدة حتى كتابة هذه السطور ·

ولكن العلاج بالهرمونات التعويضية يتطور تطورا هائـــلا · وانت عزيزتى القارئة اذا كنت قد أجريت لك احدى هذه الجراحات ، فقد ترغبين فى معرفة العلاقة بين مخاوفك وشكواك واضطراب معدل الهرمونات فى جسمك ·

انقطاع الطمث وعلاقته بالقلق

من بين عضوات مجموعاتنا الارشادية الصغيرة عــدد كبير فى المرحلة العمرية مابين الثلاثين والأربعين عاما · وهذه هى الشريحة التى تخشى التقدم فى العمر اكثر من اى شيء آخر · اما باقى العضــوات فكان القلق لديهن ينصب على المستقبل بشكل عام وماذا يمكن ان يحدث فيه من أمراض أو أزمات ·

إن التقدم في العمر أمر مكتوب على كل انسان ، لكنه قد يسبب قلقا للمرأة اكثر من الرجل · ففي الفترة التي يضطرها الزمن لأن تواجه نهاية الشباب (الأمر الذي نلمسه في حضارتنا الغربية) تفاجئها نوبات السهد ، وحدة الطبع والارهاق والأرق ، ناهيك عن المتاعب العضوية الأخرى في جهازها التناسلي التي تجعل من العلاقة الزوجية امرا اليما ، فتنفر منها وتعزف عنها · ان المخاوف التي تنتاب المرأة في فترة انقطاع الدورة ماهي الا خليط من متاعب فسيولوجية ومشاكل أخرى · تقول احدى صديقاتنا وهي في الخامسة والأربعين ولم يسبق لها الزواج : « انني قلقة على صحتي ، لقد بدأت ادرك لأول مرة كيف يكون شعور الانسان في « منتصف العمر » ، واسمع عمن يموتون فجأة في مثل سني ، او يصابون بالسرطان ، أو بالأزمات القلبية ، فاموت رعبا · ولو حدث لي شيء من هذا فمن اين لي بمن يتولى شئوني ويرعاني صحيا وماديا ، ويعينني على تلك المصائب ؟ ! انني اسعى جاهدة لكي أوفر ما يكفيني من المال تحسبا لأية طوارىء قد تحدث ، ولكنني في نفس الوقت أعرف جيدا انني مهما حاولت فان مواردي المحدودة لن تكفي » ·

ارأيت كم يقطر حديثها يأسا وضعفا ؟ ·· اننا نؤكد لك ان أدوات اكتساب المهارة كفيلة بأن تجعل هذه المرأة تتغلب على ضعفها وتقهر يأسها · كما ان العلاج بالهرمونات التعويضية الذي ينصح به الأطباء الآن لمن هن في مثل سنها سوف يساعدها كثيرا · وتؤكد كاثلين ماكوليف ذلك الاتجاه في تقريرها المنشور في عدد ٢٣ مايو عام ١٩٨٨ من مجلة « يو اس نيوز آند وورلد ريبورت » حيث توضح أن هذا العلاج يحتوي على نسب من الاستروجين والبروجستيرون والاندروجين بتركيبات متنوعة وعديدة تتوقف على احتياج كل جسم · فهذا العلاج حين يوصف للمرأة بالقدر الصحيح والمناسب لها فانه يمنع حدوث ترقق العظام الذي يصيب المرأة مع تقدم العمر ، والمسئول عن ٥ر٢ مليون حالة من حالات كسور العظام في السيدات المسنات · بل ان ذلك العلاج قد يقي المرأة من الأمراض التي تصيب شرايين القلب ، اذ انه يرفع من كثافة الليبو بروتين (HDL) وهو النوع المستحب من الكولسترول ، والذي ينقي الشرايين من بقايا الدهون · ومن جهة أخرى فان العلاج بالهرمونات التعويضية يزيد من حيوية المرأة ويريحها من المتاعب العضوية التي كانت تنفرها من المباشرة الزوجية ·

لكن على الجانب الاخر فان العلاج بالهرمونات التعويضية قد

ثبت انه يزيد من مخاطر الاصابة بالسرطان لدى بعض الحالات ، لـــذا فان د· ليزاك شيف رئيس قسم امراض النساء فى مستشفى ماساتشوستس العام فى بوسطن صرح على صفحات مجلـــة « يو اس نيوز اند وورلـد ريبورت » ان السيدة التى تنوى العلاج بالهرمونات التعويضية يجب عليها أن تقوم بعمـل فحص شـامل فى المستشفى يتضـمن استعراضا لتاريخ العائلة الصحى ، الى جانب صورة اشعة للثدى ، وعمل مسحة دورية ، وقياس نسبة الكولسترول فى الدم ، وقياس لدرجة كثافة العظام · كما قرر د· شيف بأن السيدة يجب ان تكون على علم تام بالعواقب ، حتى يكون قرارها مدروسا ومستنيرا برأى العلم والطب وكى تقرر ماترى فيه صالحها ·

وخلاصة الأمر ، أن المرأة التى لديها اسـتعداد فطرى للقلق بسبب التغيرات الفسيولوجية التى تصاحب انقطاع الدورة ، يمكنها أن تستعين ببعض المساعدة الطبية مما قد يخفف من دواعى هذا القلق ·

ميلاد الطفل الجديد ـ طريق آخر للأحزان والقلق وفوبيا الأماكن المفتوحة

وضعت انجيلا تومسون من مدينة ساكرا منتو طفلا جميلا ، لكن عندما بلغ وليدها تسعة اشهر بدأت انجيلا تسمع صوت « الرب » يحدثها ويقول لها ان ابنها الرضيع ماهو الا شيطان فى صورة طفل ·· فما كان منها الا أن أغرقت وليدها فى البانيو بيديها !!! · وقد نشرت مجلة « تايم » هذه القضية فى عددها الصادر فى ٢٠ يونيه عام ١٩٨٨ من خلال تقرير عن ظاهرة « اكتئاب ما بعد الولادة » · ولم تكن بطلة هذه المأساة الا واحدة من اقل من ١٪ من الأمهات الشابات اللواتى يصـبن بالعصـاب بعد الولادة · ولما قدمت للمحاكمة دفع محاميها عنها التهمة قائلا بأنهــا ارتكبت هذه الجريمة وهى فى حالة جنون اصابها نتيجة « ذهان ما بعد الولادة » ·· فحكم المحلفون ببراءتها ! ·

ولكن كيف يمكن أن تتسبب عملية الولادة الطبيعية فى اصـــابة المرأة بالجنون ؟ ! ان الحكاية تبدأ مع بداية الحمل ·· فما ان يحدث حتى تتضاعف كميات الاستروجين والبروجستيرون آلاف المرات داخل الجسم ، ثم تنخفض فجأة اثناء الولادة انخفاضا حادا حتى تصل الى المعـــدل الطبيعى ، بل والاقل من الطبيعى احيانا ، ثم تحـدث تغيرات هرمونية

كبيرة اثناء الرضاعة ايضا ، مما يسبب حالة يسميها الأطباء « احزان الوليد » لدى ٥٠ الى ٨٠٪ من الامهات الشابات تتمثل في انحراف المزاج والعصبية والميل للبكاء · لكن هذه الحالة تختفي تدريجيا في خلال بضعة اسابيع لدى غالبية الأمهات ، ماعدا نسبة قليلة تتراوح بين ٨ : ١٠٪ تظل تعاني من الاكتئاب الشديد · ويصف المقال المنشور في مجلة تايم هذا الاكتئاب بأنه يتمثل في تقلبات حادة في المزاج ، وفقدان للشهية ، وأرق شديد قد يمتد لأيام وليال طوال · وهكذا تتسلط عليهن افكار الانتحار أو قتل اطفالهن « بشكل ملح ومرعب قد ينتهي بهن الى الجنون » كما يؤكد د· ريكاردو فرنانديز لخصائي الطب النفسي في مدينة بريتستون – نيوجيرسي ·

ان الصدمة الفسيولوجية التي تحدث عند انخفاض معدلات الهرمونات في الجسم بعد الولادة تزيد من صعوبة التكيف مع احتياجات الطفل الوليد ، لذا فاذا كنت عزيزتي القارئة تنتظرين حادثا سعيدا فلتأخذي حذرك من حالة اكتئاب مابعد الولادة ، ولكي تحمي نفسك وطفلك معك يمكنك طلب العون من الطبيب أو ممن يحيطون بك · وقد وضعنا تصميما لأدوات اكتساب المهارة كي تساعدك في ان تصبحي أكثر حسما ، وأكثر قدرة على تلبية احتياجاتك حين يخرج طفلك الى الدنيا · سوف تكتسبين القدرة على مكافحة الخطر الحقيقي والقلق المصاحب له ايضا ·

رغم اننا لا نرى اي ارتباط بين ولادة الأطفال وفوبيا الأماكن المفتوحة « الأجورا فوبيا » ، ولم نسمع بأية بحوث تتناول ارتباطا من ذلك النوع ، الا أن (بوب) روى لنا ان العديد من السيدات حكت له ان اولى نوبات الذعر التي أصابتهن حدثت اثناء الحمل ، أو بعد الولادة الأولى مباشرة ، أو على اثر جراحة من الجراحات الصعبة · وقد يرجع السبب في ذلك الى الضغط العصبي الذي يصاحب الولادة أو الجراحة ، او تجربة شعور الأمومة لأول مرة ، فيرتفع مستوى القلق والتوتر ويتسبب بالتالي في الاصابة بنوبات الذعر · أليس ذلك عجيبا ؟! الا يمكن ان تكون الاضطرابات الهرمونية التي تصاحب الولادة ، والتي تصاب الأم من جرائها بالاكتئاب هي المسئولة عن رفع مستويات القلق والتوتر فتساهم بالتالي في حدوث نوبات الذعر ؟! ··

سوف نعرض في الفصل الخامس عشر من هذا الكتاب كيف ان بعض الناس لديهم استعداد فطري للاصابة بالذعر ولا يعرفون كيف

يتعاملون مع الضغوط النفسية ، مما يجعلهم عرضة لنوبات الذعر أكثر من غيرهم . فحين يتعرضون للخطر أو لبعض الضغوط النفسية الشديدة تفرز أجسامهم بسرعة كمية كبيرة من الأدرينالين تدفع بهم في أحد اتجاهات ثلاثة :

إما التوتر والقلق الشديد ، أو أسلوب « الكر أو الفر » ، أو الشعور بالذعر والخوف الشديد . والمرأة التي لا تعرف كيف تتعامل مع الضغوط بطريقة بناءة ، والتي يكون معدل الأدرينالين عندها مرتفعا بالفعل تسبب لها التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للولادة نشاطا زائدا في افراز الغدة النخامية من الأدرينالين ، وهكذا تصاب بنوبة الذعر . أما المرأة المصابة بعقدة فوبيا الأماكن المفتوحة من البداية ، فان القلق يتضاعف معها بعد الولادة . وهنا يثور تساؤل : هل جاء هذا التغير نتيجة للضغوط النفسية المتزايدة فقط ، أم أن الضغوط تضاعفت مع التغيرات الهرمونية فتسبب في حدوث النوبة ؟ .

يقول بوب : « ان كثيرا من مريضات فوبيا الأماكن المفتوحة يؤكدن أن الخوف كان يملأ نفوسهن خشية أن يؤذين أطفالهن . وكان ذلك يشعرهن بالعجز وفقدان السيطرة على النفس . وبسبب هذه العقدة ، كان القلق يعتصرهن قبل الولادة ، أما بعدها فكان الشعور بالذنب يتملكهن لعجزهن عن اصطحاب الأطفال الى الخارج حيث أشعة الشمس الدافئة ، أو الى الطبيب ، أو حتى الخروج الى السوق القريب لشراء حفاضات جديدة . وكان هذا الشعور بالذنب والغضب المكبوت يشكل عاملا رئيسيا في مضاعفة الضغوط النفسية عليهن » . ثم يتساءل بوب : « أليس من الجائز أن تكون التغيرات الهرمونية بعد الولادة قد ضاعفت من توترهن أيضا ؟! » .

هل يختلف تفكير المرأة عن تفكير الرجل ؟

منذ مائة عام فقط .. أي في القرن الماضي كان العلماء يحاولون أن يثبتوا أن المرأة تولد بمخ أقل وزنا من مخ الرجل .. لذا فان لديها قصورا ما في القدرات الذهنية والعاطفية . لكن تلك الدعاوى والخرافات وجدت من يتصدى لها ويدحضها ليثبت بطلانها .

ان العلماء الآن يبحثون في الطرق المختلفة التي يستخدم بها كل من الرجل والمرأة المخ بفصيه الأيمن والأيسر · وفي الدراسة السالف ذكرها التي قام بها بها كريستين دولاكوست يوتامسنج ورالف هولواى ، اتضح أن هناك فارقا في الشكل الخارجي والمنطقة السطحية « للجسم الجاسىء » بين مخ الرجل ومخ المرأة · وذلك الجسم عبارة عن كتلة كبيرة من الألياف العصبية التي تصل بين فصى المخ الأيمن والأيسر · وقد استطاع العلماء والباحثون هذا الفرق ، وقرروا ان هذه الألياف تكون اكثر كثافة وارتباطا في مخ المرأة ، الشيء الذي يزيد من قوة الاتصال بين الفصين ، ويجعل مخ المرأة اكثر اعتمادا على كلا الجانبين في التفكير ، واقل قدرة على الانقسام للقيام بالوظائف التي تتم في الفص الأيمن فقط ، او الأيسر فقط · وهذا يعني بالتالي أن نصف المخ عند المرأة اقل قدرة على التخصص ، وبالذات امام المسائل النظرية البحتة متممة المجال مثل الرياضيات حيث يستخدم فيها فص واحد فقط من المخ ·

الا ان القدرة على التخصص في الوظائف التي تتم في المخ ليست ميزة في جميع الأحوال · فقد وضع الباحثون عدة نظريات مفادها أن ارتفاع محصول المرأة في المهارات الكلامية وتفوقها على الرجل في العديد من الاختبارات التي عقدوها لقياس تلك المهارات راجع الى انها تستخدم فصى المخ « معا » في حين يستخدم الرجل « فصا واحدا فقط » · وقد اوضح ريتشارد ريستاك استاذ المخ والأعصاب بكلية طب جامعة جورج تاون ، ومؤلف كتاب « المخ : التحدى الكبير » ان هذا البحث المنشور في مجلة « ساينس » يفسر سرعة استعادة المرأة للقدرة على الكلام بعد الاصابة بجلطات المخ اكثر من الرجل · فالفص السليم من المخ في هذه الحالة والذى لم تصبه الجلطة بالعطب يكون اسرع في الاستجابة وتولى مهمة الكلام ·

اما « جيم ويلسون » الطبيب الذى قام بعلاج (بوب) في « مركز علاج فوبيا الأماكن المفتوحة » بساوث وست ، فيقول : « لقد توصل علماء الأجناس البشرية الى أن عملية الاعتماد على جانب واحد من جانبي المخ في التفكير قد تعنى اختلافا في النظام الإدراكي بين الرجل والمرأة ·· فالرجل الذى طالما لعب دور « الصياد » منذ فجر التاريخ قد تعلم كيف ينظر للأمور من خلال منظور محدد أطلق عليه جيم ويلسون اسم « منظور النفق » أو The Tunnel Vision ، الشيء الذى يساعده

على أن يركز على فريسته وحدها دون غيرها .. فتلك أصول لعبة القتل . أما المرأة — التي كان عليها منذ القدم أن ترعى الأطفال — فقد لاكتسبت القدرة على أن تكون نظرتها « شمولية » ومنفرجة كي تكون على وعي تام بالأخطار من حولهم . فاذا انتقلنا الى عالمنا اليوم وجدنا ترجمة لنفس هـذه القدرات ولكن في ثوب جديد يناسب العصر .. فالزوج يصطحب زوجته مثلا لحضور حفل ، لكنهما يخرجان من ذلك الحفل بحصيلتين مختلفتين تماما . ففي تحاورهما مع أحد الأشخاص قام الزوج باستخدام « منظور النفق » .. وهكذا سوف يركز تماما على ما قاله هذا الشخص . أما الزوجة فان نظرتها الشمولية سوف تساعدها على تذكر جميع التفاصيل : تفاصيل الحوار ، والملابس التي كان يرتديها محدثهما ، وديكـور الغرفة ، بل والحركات والايمـاءات التي كان يقوم بها باقي الحاضرين في الحفل أيضا !! » .

وقد أكدت عالمـة الأجناس البشـرية ماري بيتسون — وهي ابنـة مارجريت ميد — صحة هذه النظـرية في حديث أجراه معها بيل مويرز في برنامج « عالم من الأفكار » في عام ١٩٨٨ ، فقالت : « ان الدور التقليدي الذي تلعبه الأنثى كزوجة وأم لعدد من الأطفال يتطلب منها دوما أن تعتني بأمور كثيرة ، وأن توزع انتباهها بينها في وقت واحد : فلا تهمـل هذا حين تهتم بذاك ، وان تلبي احتياجات الزوج ، والطفل ، والرضيع في لحظة واحدة وبلا أي تأخير .. هذا هو شأن المرأة في كل زمان ومكان ! عليها أن تدفع عجلة الحياة في البيت ، أن تجيد كل ما يمكن تخيله من مهارات ، أن تتعامل بحكمة مع الفترات الانتقالية في الحياة حتى تضمن لها المرور بسـلام ، بل وأن تحافظ على صحة الجميـع .. كل في آن واحد ! » ، ثم تكمل ماري كاثرين : « أوتدرين ماذا يقول الناس عن المرأة ؟ يقولون انها معرضة دائما للشرود وتشتت الذهن ، وهكذا فهي غير أهل لتحقيق النجاح الذي يتطلب التركيز الجيد على الأهداف المحددة . فما قولكم اذن في تلك المخلوقة التي تتوقف صـحة العـالم على قدراتها الخاصة جدا ، تلك القدرات التي تمكنها — وهي تقوم بإطعام أحد أطفالها — من أن ترى أخيه وهو يمد يديه ويوشك أن يجذب وعاء الطهي الذي يغلي على النار ويسكبه على رأسه ؟! .. ان تلك القدرة الخارقة على أن تلحظي بطرف عينك ، والتي حباك الله بها ، لكي تعتني بصحة أطفالك مهما كان عددهم بالاضافة الى زوجك ، وربما باقي أفراد الأسرة ما هي الا لمحة صغيرة من قدرة المرأة الهائلة على العناية بصحة ملايين البشر ، بل وبصحة وسلامة البيئة بأسرها بما تضمه من أنواع وسلالات » .

مع هذه الحصيلة العظيمة التي تتمتع بها المرأة نجدها تدرك ما يدور حولها بوعي أكبر من الرجل ، لكن المشكلة أنها كلما توفرت لديها المعلومات الكثر زاد قلقهـا • وتؤكد الدراسـات أن تلك الحقيقـة هي التي تجعـل المرأة أكثر ميلا من الرجل للاصـابة بالاكتئـاب بعد جلسـات « تحليل الذات » •

في عدد مارس ١٩٨٩ من مجلة « ليزر » قدمت د• ماريبيت بريكر تفسيرا لهذه الظاهرة ، فقالت : « لأننا معشر النساء حين نشعر بالضيق أو الاكتئاب ننطوي على داخل أنفسنا بكل طاقاتنا الذهنية ، فنبدأ في اجترار الأحزان ، والأفكار المزعجة ، والقلق ، فنزداد اكتئابا • أما الرجال فانهم على النقيض من ذلك تماما ، اذ يتصرفون حيـال مشاعر الحزن والاكتئاب بشكل أكثر فعالية ، فيقومون بتشتيت تلك المشـاعر السلبية ، ويغيرون اتجاه تفكيرهم بالتركيز في العمل ، أو في أية أنشطة خارجية أخرى » •

ولكن بالعودة الى نقطة فصي المخ ، والجدل الشديد الذي تثيره نجـد أن كل بحث يناقش عدم قدرة المـرأة على التفوق في الرياضيات والعلوم ، يبرز أمامه من بين البحوث بحث آخر يثبت أن المرأة قد لحقت بالرجل ، بل وأصبحت تباريه في هذين المجالين • ان المـخ البشري في رأينا عضو شديد التعقيد ، وليس من السهولة بأي حال من الأحوال أن نفهم الكيفية التي يعمل بها ، ومهما بذل الانسان من جهد فما زال أمامه الكثير كي يفهمه •• والفروق العديدة بين مخي الرجل والمرأة قائمة الى الأبد ، حتى لو نجحت المرأة في سد عجزها في المهارات النظرية متسعة المجال ، وحتى لو نجح الرجل في التغلب على تعثره في القدرات اللفظية ، فذلك لا يعني انعدام هذه الفروق وتلاشيها ، لكنه قد يعني أن كلا من الرجل والمرأة قد نجح في التكيف مع هذه الفروق • وهذا بالتحديد ما سـوف تساعدك أدوات اكتساب المهارة على اكتسابه ، فسـوف تتعلم أن تهوني على نفسك وتتخلصي من القلق من خلال بعض الاستراتيجيات الخاصة •

روشـتة الدواء •• والقلـق

لاحظ (بوب) أثناء علاج بعض حالات « فوبيا الأماكن المفتوحة » أن العقاقير التي يصفها الأطباء لتخفيف حدة القلق والتوتر كثيرا ما تؤدي الى زيادته • ولـما كانت المرأة تلجأ الى الطبيب ــ أكثر من الرجل ــ على أمل أن يساعدها في مواجهة نوبات الذعر والاكتئاب ، فان عددا متزايدا

من النساء يقعن فى مصيدة الدواء الموصوف · واليك التفسير الطبى لذلك : أولا يصف الطبيب المعالج دواء يمنع الجسم من افراز المواد الخاصة التى يجابه بها الخوف ، غير آخذ فى الاعتبار أن المريضة لم تتعلم أى طرق جديدة للتعامل مع الضغط العصبى الذى سبب لها نوبات الذعر منذ البداية · ونظرا لأن الدواء عادة يسبب الادمان اذا طالت فترة العلاج به ، فان المريضة فى النهاية تجد نفسها غير قادرة على الاستغناء عن الدواء رغم آثاره الجانبية التى تسبب لها متاعب أخرى ·· وهكذا يبدأ خوف جديد بداخلها ·· خوف من السقوط فى دائرة الادمان ·· ليضاف الى قائمة مخاوفها الأصلية التى قادتها الى عيادة الطبيب فى أول الأمر ·

يقول بوب : « من الثابت أن هناك عاملا فسيولوجيا يساعد فى اثارة نوبات الذعر ، لكننا نرى أن تعاطى الدواء وحده لمنع الجسم من الشعور بالخوف ليس هو الطريقة المثلى للتغلب على هذا الخوف والشفاء منه · ومن الضرورى أن نفهم أن أكثر مراحل نوبات الذعر ألما وازعاجا ما هى الا استجابة لحالة طبيعية بحتة هى حالة « الكر أو الفر » · فهذه الاستجابة تسبب شعورا بالضيق وعدم الارتياح لكنها لا تؤذى · يجب على كل امرأة اذن أن تتعلم كيف تقلل من حساسيتها تجاه الخوف ، وسوف يساعدها النظام الغذائى والتمارين الرياضية على عودة جسمها الى حالته الطبيعية · وفى اعتقادى أنه اذا كان لابد من الدواء لتخفيف حدة أعراض الخوف ، فلابد أن يصاحبه تدريب على أساليب معرفية وسلوكية معينة للتغلب على هذا الخوف والتخلص منه نهائيا » ·

ولكن تبقى مشكلة أخرى وهى أن بعض الأطباء يصفون للمرأة جرعات أكبر من الرجل من أدوية الاكتئاب لمجرد كونها أنثى ! ·· ويؤكد تلك الحقيقة د· مارك س · جولد رئيس قسم البحوث فى مستشفى فير أوكس ـ سامت ـ نيوجيرسى · ففى كتابه « خبر سعيد عن الاكتئاب » يقول : « ان المفهوم الشائع لدى الأطباء هو أن الهرمونات تجعل المرأة عادة متقلبة المزاج ، اذا يرون أنها ضعيفة بالسليقة · وهكذا فان نسبة كبيرة جدا قد تصل الى ٧٥٪ من أدوية علاج الاكتئاب موصوفة للمرأة بالذات ، رغم أن المرأة لا تمثل الا ٦٠٪ فقط من مرضاه · لكن المرأة مع كل ذلك تتبع نصيحة الطبيب وتتناول الأقراص لتساعدها على التعامل مع مخاوفها ، وهى لا تعلم أن هناك طريقة أكثر فعالية فى مواجهة الخوف والقلق هى أن تتعلم مهارات الحياة · ان الدواء ماهو الا جزء صغير من الأجزاء التركيبية التى تضمن للمرأة أن تصبح أسيرة للقلق الى الأبد ! ·

هل لديك من الأسباب الفسيولوجية

ما يصيبك بالقلق ؟

إذا أردت أن تكتشفي ما اذا كنت على الطريق الفسيولوجي نحو القلق أم لا ، فضعي علامة « خطأ » أو « صواب » · أمام كل عبارة من العبارات الآتية :

صواب　　خطأ

١ ــ أشعر بضغوط عصبية متزايدة في الأسبوع الذي يسبق الدورة أكثر من أي وقت آخر ·

٢ ــ الماء المختزن في جسمي قبل الدورة يسبب لي انزعاجا وأرقا شديدا ·

٣ ــ يقولون انني أكون عصبية ويصعب التعامل معي في فترة ماقبل الدورة ، رغم انني لا أرى ذلك ·

٤ ــ أشعر بالحرج اذا فاجأتني نوبة التوهج في مكان عام ·

٥ ــ أعاني من مشاكل فسيولوجية أخرى عديدة مرتبطة بالدورة مما يستحيل معه التحكم في عصبيتي وهياجي ·

٦ ــ أحيانا أشعر بالحزن والضيق بلا أدنى سبب ظاهر ·

٧ ــ لقد كنت طول عمري مثال التفاؤل والاشراق ، أما الآن فتمر بي أوقات يصعب علي فيها مقاومة الاكتئاب من فرط الضغوط التي أعانيها ·

٨ ــ منذ استئصال الرحم أصبحت كثيرة الهياج والهجوم على الآخرين ·

صواب خطأ

٩ ـ منذ استئصال الرحم اصبحت انام لساعات طويلة ، واحيانا لا انام بشكل كاف ·

١٠ ـ منذ استئصال الرحم اعانى من تقلبات مزاجية عنيفة ·

١١ ـ اخشى تقدم العمر اكثر من صديقاتي اللواتي في مثل سني ·

١٢ ـ بعد ولادة طفلتي كنت اعاني من الارهاق المتواصل ، وكان صبرى نافدا لدرجة انني كنت اخشى أن اؤذيها ·

١٣ ـ بعد ولادة طفلتي بدأت اشعر بالعصبية الشديدة اذا ذهبت الى اى مكان دون زوجي ، لذا اصبحت افضل البقاء في المنزل ·

١٤ ـ يقول زوجي / صديقي انني اختلق اشياء كي اقلق بسببها ، لكنه لايرى كل ما اراه ·

١٥ ـ اريد ان اعود الى اهتماماتي وهواياتي القديمة ، لكنني اشعر احيانا بالعصبية والتوتر والشرود فلا اتمكن من متابعتها ·

١٦ ـ لم تعد المباشرة الزوجية تسعدني ، بل تسبب لي الاما تجعلني أعزف عنها ·

ان الاجابة على هذا الاختبار ترجع لك وحدك ، ولا تخضع لمقاييس الخطأ او الصواب ، لذا فان هذا الاختبار هو فرصتك الحقيقية لكي تختبرى مدى وعيك حول القلق الذى ينتابك ، وكيف أن الجسم يساهم في زيادة هذا القلق ، بل ربما يسببه ايضا · لذا فعليك ان تفكرى في الاجابة ثم تتأملي الأمور التي سببت لك القلق خلال الأشهر الثلاثة الماضية ، واسألي نفسك : هل تأثرت حالتك النفسية والمزاجية باى من الحالات العضوية التي وضعت عليها علامة « صواب » ؟ أم هل بدأ القلق يعتريك مع أى منها ؟ أو هل ساعدت أى منها على استمرار القلق ؟ اذا كان ذلك صحيحا فدوني ملاحظة تنبهك لكي تعودى اليها فيما بعد ، ثم قومي بكتابة كل تجاربك وخبراتك في كراستك الخاصة ·

أن (بوب) لم ينجح في إنقاذ نفسه من « الفوبيا » إلا حين وضع لنفسه هدفا وهو أن يصلح من عاداته الغذائية ويرتفع بمستوى لياقته البدنية ، ولما اكتشف أن الكافيين يعمل كمنشط للغدد الكظرية فتفرز المزيد من هرمونات التوتر والقلق قرر على الفور مقاطعة القهوة ، فشعر بتحسن كبير وبدوء أكبر · وساعدت رياضة الجري جسمه على افراز « الاندورفينات » أي مسكنات الألم الطبيعية ، مما رفع من حالته المعنوية · فلما رجع عن الطريق الفسيولوجي للقلق شفي من مخاوفه التي كانت تحبسه بين جدران المنزل · وأنت أيضا تستطيعين أن تنجحي مثله إذا اتبعت ما سوف نقدمه لك في الفصول الآتية من وسائل لامتلاك المهارة التي ستمكنك من الخروج من دوامة القلق بلا رجعة ! ·

البـاب الثـانى

امتلـكى ادوات المهـارة

الفصــــل الســـادس

اداة المهـــارة الأولى
فتشي عن السبب الحقيقي وراء القلق

قدمنا فيما سبق عرضا للطرق الأربع التي تقود المرأة ، دون أن تدرى ، نحو القلق .. فتسقط في فخه .. وذلك لأننا نريدك عزيزتي القارئة أن تدركي كيف أن العواطف والانفعالات والغرائز والضـــغوط المجتمعيـة والمشاكل الجسمانية الفسيولوجية قد تؤدى بك في نهاية الأمر الى دوامة القلق . أما في هذا الجزء الذى بين يديك فسوف نعلمك كيف تتملكيـن ادوات المهارة الخمس التي سوف تساعدك على النجاة بنفسك من دوامة القلق ، بل والعثور على « اللؤلؤة » وسط مخاوفك . ولقد سبقك الآلاف من النساء ممن ساعدتهن تلك الأدوات على اجتياز المحنة تماما . ونحن نهيب بك أن تدرسيها بدقة وعناية ، ثم تبدئي في تطبيقها .

لقد تم تصميم المهـــارة الأولى بحيث تعينك على اكتشـاف نفس الحقيقة التي توصل اليها علماء الذرة ــ فقـــد وضـــع ديموقريطس ، الفيلسوف الاغريقي ، نظرية حوالى عام ٤٠٠ قبل الميلاد ، مفادها أنه لو تم تقسيم المادة الى اجزاء أصغر وأصغر فسوف ينتهي بنا الأمر الى نقطة يستحيل معها أن تتفتت اكثر .. وأطلق على هذه الجزئية المتناهية في الصغر اسم الذرة . وظل الاعتقاد سائدا لمدة زادت على الألفي عام بأنه من المحال أن يوجد أى شيء أصغر من هذه الذرة ، فهي فعلا ادق من أن تراها العين المجردة . وحتى بعد أن تم اختراع الميكروسكوب الالكتروني لم يتغير ذلك الاعتقاد . ولكن مع ظهور مقياس الطيف الكتلي اكتشف العلماء أن الذرة من الكبر بحيث تحتوى على نواة مكونة من عدة انواع

من الجزيئات · لقد كانت الذرة كأنها مجموعة شمسية مصغرة تحيطها مجرات هائلة من المعلومات المجهولة ·

وكما اكتشف العلماء حقائق جديدة حـول المســائل التي كانوا يظنونها أمرا واقعا ومفهوما ، فكذلك أنت ·· يمكنك أن تكتشــفي من خلال استخدام أداة المهارة الأولى أن مخاوفك فى حقيقتها تختلف اختلافا كبيرا عما يبدو لك ·

أداة المهارة الأولـــى

فتشي عن السبب الحقيقي وراء القلق

اعلمي أنك بهذه الأداة في يدك تصبحين مثل الطبيب المعالج الذى يضع في اعتباره كل صغيرة وكبيرة قد تعينه في الوصول الى التشخيص السليم للحالة · وعندما تضعين يدك على المشكلة الحقيقيــة ستعلمك الأدوات الأربع الأخرى كيف تكتبين الروشتة الطبية الناجحة التي تضمن لك الشفاء من القلق ·

كان بوب ــ قبل اصابته بالفوبيا ــ يقلق بشدة على أسرته ، وعمله ، ويخشى دائما الا يترك انطباعا حسنا فى نفوس الآخرين · ورغم شهادة كل من عرفه بأنه حقق نجاحا كبيرا فى مجال المقالات ، الا انه كان قلقا لأنه لايحقق المكسب المادى الكبير الذى وصل اليه الآخرون · وحين توفى والده كانت والدته فى غاية الحزن والأسى ، فلم يزده حزنها الا شعورا بالتقصير ، وبأنه لو كان ابنا بارا لما شعرت امه بكل هذا الحزن · اما فى حياته العامة وبين أصدقائه فكان يرتدى قناع « بوب الطيب المـــرح الضاحك » ، بينما كان يخشى أن يكتشف الآخرون حقيقته التي يخفيهـا فى طيات نفسه : صورة « بوب الفاشل المذعور » ! وظلت تلك المخاوف تتراكم وتحولت الى ضغوط تتزايد وتتزايد فى (برميل المطر) الداخلى حتى طفح الكيل ، وبدأت نوبات الذعر تهاجمه ·

حين بدأ بوب يتماثل للشفاء من عقدة الخوف او الفوبيا قرر ان ينكب على نفســه ليراقبها ويفحصها لعله يتوصـل الى اجابة شـافية

التساؤلات الحائرة التى كانت تؤرقه : كيف وصل الى هذه الدرجة من السلبية فى التفكير ؟ لماذا توهم أن رأى الآخرين فيه هو الحكم الحقيقى على شخصيته ؟ لماذا لا يستطيع أن يصدق أنه قد حقق نجاحا كبيرا فى عالم المال والأعمال ؟ ولم لا يكف عن تحقير ذاته ونجاحه ؟ وما الذى يجعله دائم التوجس يتوقع الكارثة فى أية لحظة ؟ لماذا يخيفه النجاح .. ويرعبه الفشل ؟ .. ..

وبعد طول عناء وبحث ، اكتشف (بوب) المذكرات المخبوءة التى كانت تبعث القلق فى داخله . لقد كان ينظر الى نفسه نظرة دونية أقرب الى احتقار الذات .. نظرة نشأت معه منذ الطفولة مع التجربة الأليمة التى عاشها حين أصيبت رجله . وبهذا الاكتشاف وصل بوب الى تشخيص حالته ، ووضع الوصفة الطبية المناسبة كي ينتزع نفسه من دوامة القلق ، ويبدأ فى البحث عن « اللؤلؤة » او النقطة المضيئة فى ظلمات القلق .

لقد كان التشخيص : حالة احتقار للذات . اما الوصفة العلاجية فكانت : تعزيز الثقة بالنفس ، وتقوية احترام الذات عن طريق رعاية ذلك الطفل الصغير الذى يعيش فى داخل (بوب) ، وتعليمه من جديد كيف يغير « النغمة » السلبية التى يتحدث بها عن نفسه . وبدأ بوب فعلا فى تناول هذا « الدواء » ، وكانت نقطة البداية هى أن يركز تفكيره على قيمة ذاته ، والصفات الايجابية التى يتحلى بها . وفعلا بدأ العلاج ينجح بالتدريج فى كبح نوبات الذعر التى كانت تهاجمه ، وساعده على اقتحام مجال عمل جديد تغيرت به حياته تماما . ولم يقتصر الأمر على نجاحه مع نفسه ، بل امتد الى النجاح فى تغيير سياسته مع الآخرين ، فلم يعد (بوب) ذلك الرجل المستغرق فى مشاكله مع ذاته الى درجة يعجز معها عن أن يحب الناس حبا خالصا بلا شروط ولا قيود ، بل أصبح قادرا على الوصول الى الناس والاقتراب منهم بشكل رائع لم يعرفه من قبل .. ان هذه النظرة الجديدة للحيـاة هى التى أطلق عليهـا بوب « الحيـاة الايجابية » .

وانت عزيزتى القارئة .. ماعليك سوى أن تفتشى فى أعمـاق ذاكرتك علك تجدين مذكرات مخبوءة غير محسوسة تكون هى الأسباب الحقيقية التى تبعث القلق فى داخلك .

« النقائص الثلاث » في تكوينات المرأة

عندما بحثت كل مريضة من مريضات القلق المزمن عن السبب الحقيقي وراء قلقها واضطرابها ، اكتشفت في طيات نفسها متكرات مخبوءة تعبث في داخلها القلق ·· تماما مثل (بوب) · ولما قمنا في المجموعة الارشادية بفحص النقاط التي احتوتها تلك المتكرات المخبوءة اتضح لنا انها تتشابه تشابها كبيرا لدى غالبية النساء المصابات بالقلق ·· حتى اننا اطلقنا عليها : « النقائص الثلاث » ، وهي كالآتي :

١ ـ نقص في احترام الذات والشعور بقيمتها : وهو الشعور بانك تتعاملين مع الآخرين بوجه آخر غير وجهك الحقيقي ، وانهم لو اكتشفوا حقيقتك فسوف يرفضونك ·

٢ ـ نقص في الثقة بالنفس : وهو الشعور بعدم القدرة على التكيف · ومنشأ ذلك هو انك لم تلقى التشجيع الكافي لكي تجازفي ، أو تغامري ، أو تقومي بأعمال غير مألوفة ·

٣ ـ نقص في القدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات : وهو الشعور بانك قليلة الحيلة ، وسلبية ، ويملأ نفسك الاستياء من كل شيء ·

من الجائز أن تكون لديك احدى هذه « النقائص الثلاث » دون ان تدرى ، وهكذا تحدثين نفسك بأن القلق الذي يراودك ماهو الا نتيجة لعدم قدرتك على السيطرة على ما يحدث لك · فاذا مرض والدك مثلا ، قد تحدثين نفسك بأن قلقك على صحته أمر طبيعي · واذا فقدت وظيفتك ، ظللت ترددين لنفسك أن النوم سيخاصمك رغما عنك ، وستمضين الليل الطويل تفكرين كيف تسددين قسط السيارة الشهر القادم !! أما اذا رسب ابنك في الامتحان ، فقد تستسلمين للأفكار السوداء حول مستقبل مظلم يودع فيه ابنك في ملجأ الأحداث · ان القلق بهذا الأسلوب القاتل سوف يتسبب لك في أذى كبير من حيث لا تدرين · وتأكدى ان الموقف ـ أيا كان مادام خارجا عن ارادتك فيجب أن تتعلمى كيف تصرفى ذهنك عنه وإلا تضعفى أمام القلق · وسوف تساعدك اداة المهارة الخامسة في ذلك مساعدة كبيرة · ولكن خذى حذرك !! ولا تسرعى باللجوء اليها ، ففى امكانك القيام بما هو افضل من مجرد صرف الذهن عن المخاوف والقلق ·

وتعالى نناقش الأمور برؤية اخرى : فاذا مرض والدك يمكنك أن تأخذي خطوة عملية بناءة فورا بالبحث عن حلول وبدائل جديدة من أجل توفير الرعاية الصحية الواجبة له · واذا فقدت وظيفتك يمكنك اقتراض بعض المال ، أو البحث عن عمــل آخر ، او ربما تبيعين السيارة وتستبدلين المواصلات العامة بها · اما اذا رسب ولدك في الامتحان فيمكنك البحـث عن مدرس خاص يعينه على الاستذكار بشكل افضل ·

انواع سيناريو القلق

ان العجز عن اتخاذ خطوات عملية عند مواجهة اي من تلك المواقف السابقة قد يثير الشك بأن احدى النقائص الثلاث قد سـيطرت عليك وخلقت بداخلك ماتسميه سيناريو القلق · ويتميز هذا السيناريو بعبارات معينة تحدد نوعه كالآتي :

« ماذا لو ·· ؟ »

« كيف ما ··· ؟ »

« لا أستطيع ···· »

« لا اعرف كيف ؟ ···· »

« تلك غلطتي انا ··· »

« لماذا لا أستطيع ··· ؟ »

« لماذا لايقوم هو / هي بـ ··· ؟ »

« يالي من ······ فاشلة ! »

« كيف وصلت الى هذه الدرجة من الـ ···· ؟ »

« ماذا سيظن بي الناس لو ····· ؟ »

« لماذا لم ؟ ······ ؟ »

« يجب على / لابد لي أن ···· »

ان النقص في احترام الذات قد يدفعك الى ان تتحسي حول رسـوب ابنك في الدراسة « سيناريو للقلق » يتضمن عبارات تؤنبين بها نفسك مثل : « تلك غلطتي انا » ، و « لماذا لا استطيع ان اجعله يذاكر جيدا ؟ » · و « لماذا لا يستمع الى نصحي ؟ » ، و « يالي من أم فاشلة !! » ·

أما السيناريو الآخر فيبدأ مع مرض والدك – مثلا – حين يعتصرك الألم والخوف ، وتتساءلين « ماذا لو لم أوفر له الرعاية الكافية ؟ » ، « ماذا لو احتاج الأمر ان انقله الى دار المسنين كي يلقى الرعاية الصحية الواجبة ؟ » ، « من أين لي بتكاليف ذلك ؟ » ، « ماذا لو لم يقبل احد ان يساعدني في ذلك ؟ » ·· وهكذا يبدأ السيناريو بمرض والدك ، لكنــه يتصعد بك حتى يفقدك الثقة بنفسك تماما · ولا يمضي وقت طويل حتى تفاجئين بانك قد وقعت في دوامة القلق ·

أما النقص في القدرة على اتخاذ القرار ومهارات حل المشاكل فقد يرسم لك سيناريو آخر للقلق بسبب فقدك لوظيفتك ·· وتتساءلين : « كيف سأصل الى عملي دون سيارة ؟ » ، « لا يمكنني أن أعيش بدخل اقل » ، « لست ادري من اين سأحصل على عمل آخر » · قد تكون نشأتك الأولى سببا في خوفك من المنافسة مع الآخرين من اجل الحصول على عمل أفضل ، اذ لم يتم تدريبك على الحسم واتخاذ القرار منذ الطفولة ·· تلك العبارات : « كيف سأ ···· ؟ » ، « لا أستطيع ···· » ، « لست ادري كيف ···· » تكشف عن نقص في الثقة بالنفس يستحيل معه أن تقومي باتخاذ اي موقف ايجابي ·· ان عليك يا عزيزتي تحديد طبيعة القلق الذي يصيبك ، قومي باستكشافه وتعرفي على « النقائص الثلاث » : أين ومتى تظهر ؟ عندئذ ستبدئين في العمل ·· ليس فقط من اجل ايجاد حل فوري لمشاكلك وتخليص نفسك من القلق ، بل سوف يزداد اعتزازك بنفسك وثقتك بها ومتعززين من قدراتك على حل المشــاكل واتخاذ القرار · هذا هو الطريق الصحيح ، وسوف ينفتح الباب أمامك باستخدام اداة المهارة الأولى ·

عندما ارادت (جين) أن تحصل على درجة الماجستير قامت باعداد المادة العلمية ، ثم كان عليها بعد ذلك أن تشرع في الكتابة ·· لكنهـا واجهت صعوبة كبيرة في أن تسطر اولى كلماتها في الرسالة ·· كانت تشعر باضطراب كبير كلما جلست الى الآلة الكاتبة حتى انها اخذت تردد لنفسها « يجب ان اكتب ·· لكني لا استطيع ·· ما الذي يجعلني اكتب بهذا الأسـلوب الركيك ؟ ·· ماذا لو اســتعصت على البداية ؟ » ، ثم « ماذا لو فشلت في الحصول على درجة الماجستير ؟! » ·· وما زالت تلك الأسئلة بها حتى شعرت بانها قد عجزت تماما عن كتابة الرسالة ، وان الأمر كله قد خرج من يدها !! ·· وسيطر عليها شعور مرير بعدم الثقة بالنفس ·· فلجأت الى أحد اساتذتها علّه يساعدها في اجتيــاز

محنتها ، فنصحها قائلا : « اجلسى الى المكتب واكتبى ثم اكتبى » .. فردت عليه : « لا استطيع الكتابة .. لا استطيع التركيز » ، فقال : « استمرى فى الكتابة رغم كل شىء .. اكتبى كثيرا كثيرا حتى يزول عنك الخوف والاضطراب تماما ، حينئذ سوف تتمكنين من البداية الصحيحة . اكتبى صفحة كاملة يوميا على الاقل » .. وقد كان .. وشرعت (جين) فى كتابة صفحة كل يوم حتى انتهت من كتابة الرسالة بفضل نصيحة الاستاذ .

ان الطريقة المثلى لتحديد نوع النقص الذى يسبب لك القلق ويمنعك من القيام بأى خطوة عملية هى ان تكتبى ما يحلو لك من « فضفضة » وتفريغ للافكار والوساوس التى تملأ نفسك .. ما هى - مثلا - نوعية الاسئلة التى توجهينها لنفسك ؟ .. وما الفروض والاحكام التى تضعينها ؟ .. هل تشبه اسئلتك تلك الاسئلة التى ذكرناها لك فى القائمة السابقة ؟ .. هل تدل هذه الاسئلة على نقص فى احترام الذات ؟ او فى الثقة بالنفس ؟ .. او فى القدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات ؟ .. اذا كان الامر كذلك ضعى نصب عينيك هدفا واحدا هو ان تتغلبى على هذه النقائص الثلاث .. ابحثى اولا عن الطرق البسيطة التى تمكنك من التصرف بشكل عملى حتى تملكى زمام الموقف .. يمكنك مثلا ان تكتبى قائمة بالمزايا التى تتحلى بها شخصيتك ، ثم اقرئيها لنفسك كل صباح ، فان ذلك من شأنه ان يزيد من احترامك لذاتك وتقديرك لها .. بل انه يمكنك ايضا ان تلتحقى بدورات تدريبية ، او ان تقومى باستشارة احد الاطباء ، او حتى ان تناقشى مشاكلك مع احدى الصديقات .. وهكذا سوف تزيدين من قدرتك على المجازفة وتجربة السلوك الجديد .

اما الخطوة الثانية فهى ان تراقبى نفسك جيدا حتى تتأكدى من انك تتصرفين بشكل عملى يوما بعد يوم حتى تصلى الى هدفك البعيد المدى .

والآن .. تعالى نلق نظرة اخرى على الطرق الاربعة المؤدية الى القلق ، ولكن هذه المرة اسالى نفسك : هل وجدت فى داخلك اى مذكرات مخبوءة ؟ .. وهل تتسبب لك فى نسج سيناريوهات القلق ؟ .. اكتبى فى كراستك كل تفاصيل سيناريو القلق الذى يزعجك ، ثم قومى بقراءة المهارات الاربع الاخرى قراءة متأنية حتى تعرفى ما يجب عليك فعله كى تتغلبى على القلق الى الابد .

المذكرات المخبوءة النفس ـ اجتماعية

جلست (جين) ذات مساء تستعرض شريط الذكريات .. وتذكرت زواجها الأول .. فقالت : « طوال فترة ذلك الزواج لم تكن لى مطالب من أى نوع ، فلقد كنت فى سن صغيرة ولم أتعد التاسعة عشرة من عمرى ، كما كنت أعانى من فقر شديد فى احترام الذات نتيجة تجربتى الأليمة مع تشوهاتى التى أصابتنى فى الصغر .. فضلاً عن أن نشأتى فى الجنوب علمتنى أنه من غير اللائق إذا أرادت المرأة شيئاً أن تطلبه صراحة أو علنا .. كنت أشاهد فيلم « ذهب مع الريح » فأجد القدوة فى شخصية (ميلانى) .. تلك الفتاة الرقيقة الوديعة ، أما البطلة (سكارليت أوهارا) ذات المشاعر المتأججة والشخصية النارية فكانت أبعد ما تكون عن طبيعتى .. كانت (ميلانى) تعانى الكثير ، لكنها كانت دوما مثال الرقة والشجاعة ، فلم تطلب قط شيئاً من أحد ، لذا فقد أحبها الجميع لرقتها وطيبتها وحسن خلقها .. لكن المشكلة أننى حين أردت أن أكون مثل (ميلانى) كنت أشعر بالضيق والنفور من نفسى ومن كل تصرفاتى . ومع مرور الوقت نما فى داخلى شعور مزعج بالقلق .. وتطور إلى أن أخذ صورة سيناريو مستمر للقلق والخوف على ابنى ، وزوجى ، بل وعلى نفسى .. وظل هذا الكابوس يلازمنى حتى عشت بلا أمل فى الخلاص منه .. كنت أشعر كما لو أن صوتاً بداخلى يردد : « لذا لم أنجح فى الحصول على حبهم ورضاهم ، فقد يهجروننى ويتركوننى وحيدة .. وسأموت لو حدث هذا » .. ».

ولم تمض فترة طويلة حتى وقع الطلاق الذى عانت (جين) من جرائه كثيراً ، إذ كانت تجهل أولى أدوات المهارة ، فلجأت للعلاج النفسى وقطعت فيه شوطاً طويلاً .. وأخيراً تعلمت كيف ترى نفسها من خلال منظور جديد يثبت لها أنها إنسانة جديرة بالحب والاحترام ، وتستحق أن تفصح للآخرين عن مشاعرها تجاههم . وكان بوب أول من شاركته بمشاعرها .. تقول : « لما بدأت علاقتنا تعمدت أن أضع « أسوأ » الاحتمالات أولاً ، فهكذا تعودت .. لكنى انتظرت الكارثة فلم تحدث ! .. وهكذا تعلمت شيئاً فشيئاً أن أثق فى تفكيرى وردود أفعالى ، تعلمت أن خلافى فى الرأى مع أى إنسان لن يضرنى فى شىء ، حتى حين كنت أخاف ألا يتفق معى الآخرون ، أو ألا يستجيبوا لطلبى .. كنت لا أجد

فى ذلك مانعا من ان اعبر عن آرائى ومطالبى » •• وهكذا تحررت (جين) من الضيق والنفور الذى كانت تشعر به نحو نفسها •

ان المعلومات والحقائق التى سوف تسجلينها عن نفسك فى الكراسة سوف تكسبك القدرة على تفسير نوع القلق الذى يصيبك وتحديد أسبابه • لذا عليك الآن ان تتوقفى لحظة مع نفسك كى تستعرضى التجارب الحياتية التى سجلتها •• فقد تكون هى السبب فى وضعك على الطريق النفسى ـ مجتمعى للقلق •• والآن فكرى فى هذه التجارب والخبرات واسالى نفسك : أى منها يجعلك تجيبين (بنعم) على الأسئلة الاتية :

- هل تقلقين على مظهرك امام الآخرين ؟
- هل تخشين ان يكتشف الآخرون حقيقتك ؟
- هل تحملين فى رأسك ناقدا لا يرحم يتهمك دوما بالتقصير فى اداء كل عمل من أعمالك ؟
- هل تسمحين لأى بائع لحوح أن يفرض عليك شراء ما لا يلزمك ثم تلومين نفسك بعد ذلك ؟
- هل تخشين مصارحة الآخرين برأيك خوفاً من ان تفقدى صداقتهم أو حبهم ؟
- هل تمنعين نفسك من المطالبة بما تريدين ، ثم تغضبين لأنك لم تحصلى عليه ؟

والآن سوف تعكس اجاباتك ادراكك الفعلى لذاتك •• فهل ترين انك غير جديرة بالاحترام ، أو ان لك شخصية زائفة ، او انك تفتقرين الى مزايا كثيرة يتمتع بها الآخرون ؟ •• لذا صح هذا فانك فعلاً تقفين عقبة فى طريق تحرير نفسك من القلق •• لذا عليك ان تقطعى على نفسك عهدا وتكتبيه فى كراستك : عليك ان تعملى جاهدة من أجل زيادة احترامك لذاتك واعتزازك بها •• ثم اكتبى من العبارات ما يؤكد ذلك حتى تشجعى نفسك •• اكتبى مثلا :

- ليس عيبا أن أعمل على زيادة احترامى نفسى •
- ان شعورى بالرضا عن نفسى سوف يحد مما اطالب به الآخرين •

● عندما أصرح بما أريد بكل حرية ، فانني بذلك اكسر الحواجز التي تفصلني عمن أحب ٠

اما اذا جاءت اجابتك بـ (لا) على الأسئلة السابقة ، فان معنى ذلك ان تجارب وخبرات الطفولة التي قمت بكتابتها قد تكون بريئة من القلق الذي يعتريك ، اذ لم تكن سبباً في نقص ثقتك بنفسك أو احترامك لها ٠٠ اذن فانت لا ينقصك الا ان تتعلمي مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات ٠

المذكرات المخبوءة الغريزية

كانت (فيليشيا) ـ صاحبة هذه الحكاية ـ امرأة مطلقة ، تعمل بالتدريس ، لكن همها الوحيد في الحياة كان القلق الشديد على أولادها ٠ تقول : « كنت اذا خرج الأولاد أتوجس شراً ، فاذا اتصل بي أحدهم في المساء قفز خيالي الى انهم قد اصيبوا في حادث ٠ ثم أتذكر انني لم أؤمن على حياتهم ٠٠ سوف أدفع اذن كل ما أملك في علاجهم !! ٠٠ كنت اتصرف وكأنني المسئولة الوحيدة عن حل مشـاكلهم وتحمـل نتيجـة أخطائهم ٠٠ انني لا ارى نهاية لهذا القلق الذي يعتصرني ، فأنا اخشى اذا تزوج أحدهم ورزق اطفالا انني سوف احمل هم الصغار أيضا ٠٠ أعرف انني بهذه الطريقة ابالغ في رعايتهم بما لا يتناسب مع أعمارهم ، فقد جاوزوا سن العشرين ! ولم يعودوا صغارا ٠ لكن رغم ذلك اذا تورط احدهم في أية مشكلة لا أستطيع أن أدير لهم ظهري وكان الأمر لا يعنيني ، فقد عاهدت نفسي الا أجعلهم يتذوقون ما ذقته أنا من حرمان على يدي أبي وأمي اللذين القيا بي في الطريق ، لأواجه ما الاقي من أهوال دون سند أو معين ٠٠ سوف انفق كل ما أملك على أولادي ٠٠ ولن يرجعني أي شيء مهما كان عن عزمي » ٠

لقد انحرفت غريزة الأمومة لدى (فيليشيا) عن مسارها الصحيح حتى خرج الأمر من يدها ، ولم تعد تستطيع الكف من القلق رغم علمها التام بأنها تضع قيوداً من حديد على أولادها بهذه التصرفات التي توفر عليهم تحمل وزر أخطائهم ٠ ولقد قدمت لنا مفتاح اللغز بيدها حين قالت بأن والديها قد القيا بها في الطريق ، فهي ما زالت واقعة تحت وطأة ذلك الشعور بأنها طفلة صغيرة مرفوضة ، منبوذة ، مكروهة من الجميع ، تهفو الى يد حانية تمسح عنها الأسى والوحشة ٠٠ فلا تجد ٠ مثل تلك الطفلة الصغيرة المرفوضة لا يمكنها طبعا رعاية نفسها ٠٠ لذا فقد توجهت

بكل طاقتها الى اولادها . وافاضت عليهم الحنان والرعاية اللتين حُرمتهما في طفولتها . وحرمت نفسها مرة أخرى من تلقى الحنـان والرعاية ·· فهى فى نظر نفسها لا تستحق أيا منهما الآن ·· اذا فهى تبالغ فى التعويض حتى تؤكد لنفسها أنها لن تفعل بأطفالها مثلما فعل والداها بها أبدا ·

ولكن ماذا لو تورط أولاد (فيليشيا) فى أية مشكلة ؟! ·· انمـا تسارع على الفور كى تقوم بدور المشجع على التواكلية ·· ذلك الدور الذى يتسبب دون أن تدرى فى متاعب جديدة ·· وهكذا تسبب لنفسها قلقا هى فى غنى عنه ·

والآن ارجعى الى كراســتك واســتعرضى الملاحظات التى قمت بتدوينها بعد حل اختبار الفصل الثالث الذى دار حول الطريق الغريزى نحو القلق ·· هل سجلت الأحداث التى وقعت فى طفولتك ، والتى ربما غيرت مسار الأمومة والرعاية لديك من غريزة سوية الى طريق القلق ؟ والآن اسألى نفسك هذه الأسئلة :

- هل سببت لى هذه الأحداث شعورا بأننى المسئولة الوحيدة عن حل مشاكل الآخرين ؟
- هل أشعر بالذنب اذا بذلت وقتى أو طاقتى ، أو انفقت مالى على نفسى بدلا من انفاقه على عملى أو على الآخرين ؟
- هل أجد صعوبة فى أن أعرب عن رفضى وأقول (لا) ؟ ·

اذا تأكدت أن افراطك فى اداء واجباتك التى تحتمها عليك غريزة الأمومة والرعاية هى التى قادتك الى مصيدة القلق ، فلا شك أن لديك نقصا فى الاعتداد بالنفس ، وأن عليك أن تتعلمي مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار لتصبحى أكثر حسما · وسوف تنجحين فى انجاز كل ذلك بامتلاكك لأدوات المهارة الخمس ·

المذكرات المخبوءة المجتمعية

من أفضل القصص التى تعتبر نموذجا لهذا النوع من القلق نسوق لك هنا قصة (فران) ، وهى سيدة تدير متجرا صغيرا ، وقد جاءت يوما تشكو (لجين) وهى فى شدة الضيق والغضب مما تعرضت له على يد أحد العمال فى ورشة لاصلاح السيارات ، ولم تكن تدرى أنها بذلك تقدم

بينمـا الدليل على تناقضها التي دفعت بهـا الى الطريق المجتمعي نحو القلق . قالت (فران) : « اكتشـفت ذات صباح ان اثنين من اطارات سـيارتي متقوبان ، فطلبت من زوجي أن يزودهما بالهواء حتى أصـل الى ورشة لاصلاح السيارات . وهناك أخبرت العامل المختص ان الغطاء المعدنى للاطارات عليه قفل له مفتاح خاص لا ينفتح الا به وهو موجود في صندوق الأمتعة . وتركت له المفاتيح بعد أن أوصيته أن يسـتخدم المفتاح الخاص بالقفل .. فوعدني بذلك وقال ان السيارة سوف تكون جاهزة بعد ساعتين . ولما عدت في الموعد فوجئت بأنه لم يبدأ بعد في العمل ، ولكنه قال انه سوف ينتهي من العمل في خلال ساعة واحدة . ولما رجعت في المرة الثانية اذا بي أرى الأغطية المعدنية للاطارات ملقاة على الأرض وقد اعوجت من كل جانب حتى صار شكلها مزريا ، فثارت ثورتي .. لكني كتمت حنقي ولم انطق الا بسؤال واحد : « ألم تستعمل المفتاح الخاص كما قلت لك ؟ » ، فأجاب العـامل : « لم اكن في حاجة اليه ، فقد كانت الأغطية المعدنية سائبة وغير مثبتة جيدا ! » . فاشتد غضبي ، وغادرت المكان وانا أسائل نفسي كيف اعوجت هكذا اذن ؟؟ !! وعدت بعد قليل ، ودفعت المبلغ المطلوب ، ثم رجعت الى البيت ، فما ان رآني زوجي حتى ثار في وجهي وأصر على ان يعود فورا الى الورشة حتى يلزم مدير الورشة بتركيب اغطية جديدة بدلا من تلك التي افسدها العامل .. وقد كان .. ووافق المدير على ذلك ، فتركت السيارة مرة أخرى ، ولما عدت لاستلامها فوجئت بالعامل يقول لي انه لم يجد نفس نوع الاغطية المعدنية فلم يجد امامه الا ان يصلح الاعوجاج بالمطرقة ، ثم قام بتثبيتها مرة أخرى في السيارة . وتركت المكان في هدوء وانا في غاية الاحباط من قبح المنظر الذى آلت اليه سيارتي .

والآن .. كيف سأواجه زوجي ؟ .. ماذا اقول له ؟ .. ان القلق يعتصرني .. اخشى أن يصب غضبه على لأنني لم اصمم على اخذ حقي . ماذا دهاني ؟ .. ما الذي منعني من الوقوف في وجه ذلك العامل ؟ .. لماذا ادع الفرصة للناس كي يطأوني بالأقدام ؟ » .

تقول جين معلقة على هذه القصة .. ان (فران) قد تكون اكثر الناس قدرة على ارضاء الزبائن في المتجر الذى تديره ، لكنها لم تستطع اثبات ذاتها في مواجهة عامل الورشة الذى أفسد اطارات سيارتها .. ثم انها كانت في شدة الخوف من مواجهة زوجها بما حدث . كل ذلك دفعها الى ان تقف مع نفسها وقفة وتطلب المشورة والعون .. وما ان

بدأت (فران) رحلة الاستكشاف الداخلي لنفسها حتى توصلت الى أن النقص الذي تعاني منه في اثبات ذاتها امام الرجال ترجع جذوره الى طفولتها المبكرة ·· اذ كانت طفلة محرومة من حنان الأب وحبه ، ولا تنال من أبيها الا الايذاء والكراهية · وبدلا من أن توجه غضبها نحو أبيها ، وجهته نحو نفسها ، وألقت باللوم كله على ذاتها ظنا منها انها طفلة سيئة الخلق ، والا لما عاملها والدها هذه المعاملة السيئة ! ·

وكبرت (فران) ، وكبر معها الشعور بأن دورها كامرأة يعني أن تكون « لطيفة » ، أي أن تكون خاضعة تحت امرة الرجل ·· وهكذا كان التصرف الأمثل امام الطفلة المدفونة داخل (فران) هو أن تكون في غاية اللطف والوداعة اذا كانت تريد ان تحيا في هذا العالم ! ·· لهذا كانت سلبيتها تسمح للرجال باستغلالها ، كما أن المجتمع قد شكل شخصيتها على ان تلعب دور الأنثى ·· مما يستتبع الا تتخذ قرارا أو تحل مشكلة قط ·· فاعتمدت اعتمادا كليا على زوجها كي يقوم بذلك بدلا منها ·

والآن يا عزيزتي القارئة ·· استرجعي اجاباتك الموجودة في اختبار الطريق المجتمعي للقلق في الفصل الرابع ، وحاولي ان ترصدي اذا كانت العبارات التي وضعت امامها علامة « صواب تماما » أو « صواب احيانا » تعكس نقصا لديك في الثقة بالنفس او احترام الذات ، أو في قدرات اتخاذ القرار وحل المشاكل · اذا صح ذلك فاكتبي في كراستك كل ما يتراءى لك حول ما اكتسبته ، وطريقة التعبير التي ترينها مناسبة · واليك مثلا ما قد تكتبه حالة مثل (فران) : « لقد تعرضت في طفولتي لايذاء عاطفي كبير ، ولهذا ادع الرجال يستغلونني ، ولكني سوف اضع حدا لذلك ، وسأعمل على تعويض ما ضاع من اعتزازي بقيمة نفسي ·· سأكتب المزايا التي تتوافر في شخصيتي وسأعد قائمة بعبارات تؤكد على تلك المزايا · واذا عاملني احد الرجال معاملة سيئة وشعرت بالغضب ، فسوف اذكر نفسي بأنني شخصية جديرة بالاحترام ، وتستحق افضل معاملة ، وبان من حقي ان ارد على اي رجل ردا حاسما قاطعا ·· وسادرب نفسي على بعض هذه الردود ، وسأطلب من زوجي ان يذكرني بكل ذلك اذا ما رحت اشكو له من اي ظلم تعرضت له على يد اي رجل » ·

الذكريات المخبوءة الفسيولوجية

عرفت (دون) القلق ومتاعبه مع عملية استئصال الرحم ، فتقول : « منذ اجريت لي هذه الجراحة وانا أعـاني من صـداع متكرر ، وذات صباح استيقظت براسي يكاد ينفجر بعد ليلة استحال على النوم فيهـا بسبب حفل صاحب الشقة الجيران في الدور العلوي ، وسهروا معه حتى الصباح · وطبعا لم اذهب لعملي من فرط الصداع ، ولكن القلق تملكني وسالت نفسي : وماذا بعد ؟ ·· يجب أن اترك هذه الشقة المزعجة التى لا تنقطع منها الضوضاء · وفكرت بشكل جدى في شراء منزل آخر كنت قد ذهبت لمشاهدته عدة مرات · ورغم أن جميع أصدقائي نصحوني بالا اشتريه لأنه لا يعتبر صفقة رابحة ، لكن شيئا ما في ذلك الصباح كان يدفعني دفعا لشرائه ، فقلت لنفسي الى متى ستتركين الآخرين يتخذون لك القرارات ويتحكمون في حياتك ؟! ومع ازدياد حدة الصداع انتفضت من الفراش ·· واتصلت بمكتب العقارات وعقدت الصفقة وانتهى الأمر · لكني لم البث أن اكتشفت أن اصدقائي كانوا على حق ! ·· فقد كانت الجيرة من حولي لا تطـاق ، والضوضاء المزعجة لا تنقطـع تماما مثل الشقة القديمة · فالمنزل الجديد قريب من المطار ، والطائرات تئز فوق رأسي طوال سـاعات الليـل والنهار · هنا ادركت فداحة الخطأ الذى ارتكبته ·· ماذا دهاني كي أصل الى هذه الدرجة من سوء التقدير ؟ ·· لقد أصبحت اخشى أن يلازمني ذلك ، وأصبحت القي اللوم على نوبات الصداع كلما اتخذت قرارا غير صائب وادعي انني ما كنت لأفعل ذلك لو كان تفكيري اكثر صفاء » ·

قد يكون استئصال الرحم هو السبب فعلا فيما تعانيه (دون) من اضطرابات في المزاج وشعور بالتوتر والعصبية الشديدة مما ادى بها الى الطريق الفسيولوجي للقلق · لذا يجب عليها أن تستشير الطبيب في امكانية علاجها بالهرمونات التعويضية ، ربما لو تحسنت صحتها أصبحت اكثر قدرة على اتخاذ القرار السليم · أما إذا نجحت في تغذية شعورها بالاعتداد بنفسها فحينئذ سوف تتخذ أصوب القرارات ، وتضمن النجاح في الحياة ·· يجب على (دون) أن تدرك أن قرارها بالتحرك فورا والتصرف بشكل عملي كان قرارا سليما · رغم أن شراء ذلك المنزل بالتحديد لم يكن من الصواب · فقد اقدمت على ما يجب أن يقدم عليه

كل انسان كى يحل مشكلة ما ·· لقد جازفت ·· وهو الأمر الذى يحمد لها ·· ان الانسان حين يتخذ قرارا تحت ظروف صحية معينة مثل الصداع ، او تحت تاثير الشعور بتدنى قيمة الذات (كما هو الحال مع (دون) حين سالت نفسها لماذا لا أستطيع اتخاذ هذا القرار بنفسى ؟) فان الفشل يكون مصيره فى اغلب الأحوال · لذا فان الانسان حين يتعلم كيف يعتنى بنفسه روحا وجسدا يكون قد نفذ جزءا كبيرا من برنامج ادوات المهارة · أما عن (دون) فما كان يجب أن تعنف نفسها على قرارها وان كان خاطئا ·· بل كان عليها ان تفكر بعقلانية وتبحث عن بدائل اخرى ترفع بها من ثقتها بنفسها ·· ثم تجازف من جديد ·

والآن قومى بقراءة ما دونته فى كراستك بعد حل اختبار الفصل الخامس عن الطريق الفسيولوجى للقلق ·· واسالى نفسك : هل بدأت سيناريوهات القلق معك فعلا مع اضطراب مستوى الهرمونات ؟ واذا كان ذلك صحيحا ، فهل لعبت أى من النقائص الثلاث دورا فى ذلك ؟ ·· حاولى كتابة ما يتراءى لك حول الأمور التى تسبب لك قلقا مرة أخرى ، وفتشى عن أى من تلك النقائص بين السطور ، ثم اكتبى ملاحظاتك حتى تعودى اليها فيما بعد · واليك مثلا ما قد تكتبه (دون) من ملاحظات : « لقد اخطات لأننى تمردت على نصيحة أصدقائى الذين ارادوا مساعدتى ، وذلك لأننى اتخذت قرارا تحت تاثير نوبة صداع ·· انا ادرك اننى انزع دائما الى التمرد على اية سلطة بسبب امى التى كانت تصر دائما على ان اتصرف كما تريد هى ، وكانت تتخذ لى قراراتى رغما عنى ·· لكننى فى المستقبل حين اشعر اننى متحفزة ومندفعة سوف اقول لنفسى اننى استحق أن أستفيد من النصائح المخلصة الصائبة · ساؤكد لنفسى اننى انسانة جديرة بكل نصح ، وسوف اذهب لاستشارة الطبيب فى أمر الصداع الذى يصيبنى ، وساحرص على الا اتخذ قرارا ابدا وانا تحت تاثير الصداع » ·

طريقة « ماذا يهم ؟ »

فى منتصف السبعينيات حين قررت منظمة الدول المصدرة للبترول « اوبك » تحجيم كمية البترول المصدرة للولايات المتحدة ، كان الملايين فى امريكا من أصحاب السيارات يقفون فى طوابير الانتظار امام محطات البنزين ساعات طويلة ، وكانت الشائعات تتردد بينهم عن نقص السلع المختلفة ، واخذ الأمر يستفحل حتى ان جونى كارسون قال فى حديثه

مداعبا المستمعين « سيقولون غـداً أن (ورق التواليت) قد اختفى من لوس انجلوس » ! وانفجر الناس ضاحكين · لكن فى الصــــباح التالى خرجت صحف لوس انجلوس وقد تصدرها خبر نفاد كمية ورق التواليت الموجودة فى المدينة عن آخرها !! كان من الواضح ان كلمة « نقص » او « اختفاء » السلعة ضغطت على ازرار القلق لدى المئات الذين اندفعوا فى رد فعل مبالغ فيه ، حتى لو كان الأمر كله دعابة ليس اكثر ·

اننا نأمل من وراء التدريبات الموجودة فى هذا الفصل ان تساعدك فى اكتشاف المزيد عن نفسك ، ومع ذلك فقد لاتشعرين انك قد وضـــعت يدك على متذكرات القلق الخفية فى طوايا نفسك ، لذا فعليك ان تصارحى نفسك بالسبب الحقيقى سواء كان زيادة وزنك مثلا ، او خوفك وغيرتك على زوجك ، او خوفك من ان يقتحم منزلك احد اللصوص ، او انـــك غاضبة لحرمانك من العلاوات على مدى ثلاث سنوات · قولى لنفســـك بكل حسم : « تلك هى الحقيقة ! » وهنا لن تكون فى طيات نفســـك اى متذكرات خفية من اى نوع ·

لا شك فى ان الحقيقة تكون احيانا اليمة لدرجة ان اللاشعور او « العقل الباطن » يحميك منها ، ويوفر عليك الألم الذى قد تسببه لك ، فحيـــن يسمعك تسألين نفسك « ولكن أين الحقيقة ؟؟ » يسارع الى التحرك ، تماما كما تسابق الناس فى لوس انجلوس لشراء ورق التواليت ، انه اسلوب « حماية النفس » ·

ان العقل الباطن لكى يهون عليك وقع الخوف والقلق ، ويريحك من ألم المواجهة مع الحقائق يتبع اسلوبا يسميه علماء النفس « بظاهرة الانكار » ، فيؤكد لك مثلا ان خوفك المفرط من السمنة او غيرتك العمياء على زوجك لا علاقة لها بطفولتك البائسة التى غرست فى نفسك الاحساس بالنقص وعدم الثقة بالنفس · كما يؤكد لك ايضا ان غضبك للحرمان من العلاوة لايرجع الى انك لم تجدى فى طفولتك من يشجعك على حل مشاكلك بنفسك الشيء الذى سبب لك نقصا فى القدرة على حلهـــا الآن · تـــلك هى ظاهرة الانكار التى ابتكرنا لك طريقة لمعالجتها هى طريقة « ماذا يهم » · وقد استوحاها بوب من احدى الندوات عن اساليب البيع كان قد شارك فيها · فى هذه الندوة كان مندوبو المبيعات يجلسون على شكل دائرة ويقف المعلم فى وسطها ، وفى يده الكرة · ثم يبدأ المعلم برمـــى الكـــرة

لأحدهم ، فيتلقاها ثم يسرع برميها ثانية الى المعلم ثم يبدأ فى سرد مزايا السلعة التى يبيعها • وهنا يرمى المعلم الكرة الى نفس البائع بينما يصيح الجميع « وماذا يهم ؟ » • وفى هذه المرة على البائع ان يفكر جيداً فى مزايا اكثر ليزكى بها سلعته • وهكذا تدور الكرة مرات ومرات على الجميع حتى يخرج الجميع من الندوة باسباب وجيهة يروجون بها سلعهم اكثر من ذى قبل •

اما انت عزيزتى القارئة •• فيمكنك القيام بنفس الشىء فى اطار بحثك عن المنكرات الخفية فى داخلك •• واليك الخطوات :

١ ـ اكتبى ما ترينه من اسباب وراء قلقك ، ثم قولى لنفسك : « ماذا يهم ؟ » ، وبعدها دونى اية افكار تطرأ لك •

٢ ـ استمرى فى الغوص داخل نفسك واسأليها عن اية اسباب اخرى قد تنبع من مشاعرك انت ، واكتبيها ثم قولى لنفسك : «ماذا يهم ؟»•

٣ ـ واصلى الغوص الى اغوار اكثر عمقا ، وفتشى عن النقائص الثلاث ، حتى لو كنت تعلمين انها لا تنطبق عليك • فاذا ما ثبت وجودها ، اكتبى كيف تنطبق عليك ، ثم كررى ماسبق حتى تستنفدى كل الأسباب •

٤ ـ والآن تأملى ما قمت بكتابته ، وهنئى نفسك على حسن استخدامك لأداة المهارة الأولى •

٥ ـ حددى هدفا لنفسك : ان تتغلبى على اية نقائص تسبب لك قلقا •

استمعى الآن لقصة (تيرى) التى كانت تعانى من المعاملة السيئة التى تلقاها من ابنة زوجها الشابة (فيكى) • ولما كانت (تيرى) قد قاست فى طفولتها لأن ابويها كانا يفضلان اختها الكبرى عليها ، اذا فحين كان زوجها ينحاز الى جانب ابنته ويبرر سلوكها العدوانى ، كانت (تيرى) تتذوق نفس المرارة التى تجرعتها فى صغرها ، مرارة الرفض والنبذ والهوان • ورغم كل هذا حاولت (تيرى) ان تكسب ود ابنة زوجها بشتى الطرق ، فقامت بطهى الأطباق التى تحبها ، وكانت لاتكلفها ابدا بترتيب غرفتها رغم اهمالها الشديد • لكن ذلك كله لم يجد نفعا • وأخذت (تيرى) تسائل نفسها : « لماذا ترفض هذه الفتاة ان تتغير ؟ » و « ماذا

لو دمرت حياتي الزوجية ؟» لقد كانت واثقة أن (فيكي) هي المصدر الوحيد لقلقها ومتاعبها . وأخيرا لجأت (تيرى) الى طريقة « مـاذا يهم ؟ » . فكتبت الحوار التالي بينها وبين نفسها :

— « ان السبب الحقيقي وراء قلقي هو ان (فيكي) لاتحبني » .

— « وماذا يهم ؟ » .

— « وأنا اكرهها لأنها تشعرني بالمذلة والضعف » .

— « وماذا يهم ؟ » .

— « وأشعر أن مشاعري قد جرحت » .

— « وماذا يهم ؟ » .

— « حين اشعر ان مشاعري جرحت .. يتملكني الغضب ، وبدلا من ان اواجهها انفس غضبي في اتجاه آخر . والسبب هو تلمس ثقتي بنفسي » .

— « وماذا يهم ؟ » .

— « لقد ادركت ابعاد مشكلتي ، وهذا يشعرني بالرضا والارتياح ، لذا سوف اضع لنفسي هدفا أن اطلب مشورة الطبيب كي يساعدني على اجتياز هذه المشكلة » .

لقد استطاعت (تيرى) مع كلمات هذا الحوار ان تسترجع ذكريات طفولتها ، وكيف كان يتملكها الشعور بالهوان كلما فازت اختها بجائزة فتثور في وجه الجميع . وتسبب ذلك السلوك في حرمـانها من كـل الجوائز ، فشعرت بأنها فاشلة تماما ، ولايحبها أحد . لقد ادركـت (تيرى) أنها وضعت (فيكي) في مركز غريمتها (أى اختها) ، وكلمـا جرحتها (فيكي) استحضرت ذكريات الطفولة المريرة لتعيشها مرة اخرى ثم تثور في وجه زوجها .

من أجل ذلك كله لجأت (تيرى) لاستشارة مركز ارشاد الأسرة كي تتعامل مع النقص الذي تعاني منه في الثقة بالنفس ، وحتى تسـاعد (فيكي) على تقبلها كأم ثانية لها . كان هدفهـا أن تعيد بنـاء الثقـة والاعتزاز بالنفس في داخلها ، فأخذت تؤكد لنفسها : « حتى لو لـم اكسب حب (فيكي) ، فانني سأظل انسانة لها قيمة ، وجديرة بكل احترام »

لقد نجحت تيرى فى حل مشكلة القلق حين تحركت فى اتجـــاه الحـــل العملى ·

ان اتباع طريقة « ماذا يهم ؟ » سوف يوضح لك اذا كانت لديـــك دوافع خفية وراء القلق أم لا · فالقلق احيانا يصيب الناس تحت وطأة الحياة وضغط الظروف ، اى دونما اسباب خفية معينة تحمل جذورا فى ماضى حياتهم · فقد شكت احدى المشتركات مثلا من القلق الذى لايفارقها منذ فقدت وظيفتها ومصدر دخلها الوحيد ، فى حين شكت اخرى من ان وفاة طفلها الصغير غرقت بها فى بئر الأحزان ·· وتلك احداث جسام تحمل للانسان شعورا رهيبا بالفقد والحزن ، ومن الطبيعى أن يتأثر بها تأثرا بالغا ، لكن استخدام طريقة « ماذا يهم ؟ » فى مثل تلك المواقـــف يجعلها تمر بسلام ويضمن ألا تتحول الى ذكريات تتسلل الى طيات نفسك لتختفى فى ظلماتها ·

حقيقة القلـق

كانت (سندى) زوجة بوب السابقة تعانى من الاكتئاب الذى ظل ملازما لها لمدة ثلاث سنوات قبل انفصالهما ·· وطيلة هذه الســـنوات كانت تسأل نفسها « ماذا دهانى ؟ لماذا اشعر بكل هذا البؤس والشقاء ؟ » لقد كانت فى الحقيقة تتكر امام نفسها حقيقة شديدة الايلام : لقد كانت تخشى الاعتراف بما يغلبها من مشاعر يصعب التعبير عنها ·· فقـــد اكتشفت مثلا انها لم تعد تحب زوجها ، ولما اعترفت اخيرا بذلك وحصلت على الطلاق بدأت تدرك حقيقة شعورها ، حينئذ فارقها الاكتئاب والقلق ·

اننا نتمنى ان تدركى اهمية البحث عن الأسباب الحقيقية وراء قلقك، ان الوصفات الطبية غير المناسبة لأى مرض تعجز عن شفائه ، فالتشخيص السليم هو الأساس وهو البداية الصحيحة ·

واليك هذه القصة التى نحكيها لأصدقائنا دائما كنموذج لما يمكن ان يحدث عندما نفهم الأمور بشكل مخالف لحقيقتها · انها قصة الرجل الذى دخل احدى المقاهى فى مدينة صغيرة ، فوجد جريدة ملقاة على احـــد الكراسى ، ولفت العنوان الكبير نظره : « الأوقات العصيبة آتية !! » · ولم يكن ذلك الرجل يعرف ان تلك الجريدة كانت منسية على احد الرفوف

منذ سنوات طويلة يعلوها التراب ·· وكان صاحب المقهى على وشـــك إلقائها في القمامة !! فأصيب الرجل بذعر شديد من وقع العنوان الرهيب الذي قرأه فى الجريدة ، وقال محدثا نفسه : « طالما أن الأوقات العصيبة آتية فيحسن بى ألا أبدأ فى بناء منزلى الجديد ! » وأسرع الى التليفون واتصل بشركة المقاولات وقال : « ان الأوقات العصيبة آتية ·· أرجو الغاء طلب البناء الذى قدمته لكم ! » وهنا أخذ صاحب شـركة المقـــاولات يفكر ·· « الأوقات العصيبة ؟؟ ·· يجب أن ألغى جميع مشروعاتى مع شركة الأخشاب !! » وبمجرد أن فعل ذلك قامت شركة الأخشاب بتسريح نسبة كبيرة من عمالها ·· وسرعان ما أصاب المدينة الشـلل التـــام ، وضربتها أوقات عصيبة حقا !! كل ذلك بسـبب رجل واحد فهم الأمور بشكل مغاير تماما لحقيقتها ·

حذار من أن تقنعى نفسك بأن قلقك هو سجنك الأبـــدى الذى لن تتخلصى منه ، صارحى نفسك بكل الأذى الذى يصيبك من جراء القلق ، واستخدمى أدوات المهارة حتى تصلى الى أسبابه الحقيقية ، وحين تفرغين من الكتابة فى كراستك انتقلى الى أداة المهارة الثانية مع الفصل السابع فسوف تساعدك على النجاة من دوامة القلق ·

الفصل السابع

أداة المهارة الثانية

اعرف خياراتك

فى احدى جلسات المجموعة الارشادية جلست (جيل) بين زميلاتها ، ثم اخذت تروى لهم قصتها ، وقالت : « بعد حصولى على درجة الماجستير فى ادارة الأعمال تلقيت عشرة عروض مغرية للعمل دفعة واحدة ، ولم اضيع وقتا فى التفكير واخترت واحدا منهم ، لكن للأسف كان العمل الذى وقع عليه اختيارى هو أسوأهم على الاطلاق ! ·· لقد كان اشبه بوكر اسماك القرش !! وقد ادركت منذ اليوم الأول معهم ان هناك عيبا ما فى تلك الشركة ، لكن ماهو ياترى ؟ وتساءلت ·· هل المشكلة فى انا ؟!؟ فما مضى يوم على الا وتأكد لى الرفض وعدم التجاوب من كل الزملاء والزميلات · وعجزت عن التكيف مع هذا الوضع لأننى كنت عديمة الخبرة ، كما كنت حديثة العهد بهذه المدينة التى انتقلت للحياة فيها بلا اصدقاء الجأ اليهم وأطلب مشورتهم وقت الحاجة · وكاد القلق يجمدنى فى مكانى ، لكننى صممت على النجاح ، فضاعفت ساعات عملى حتى وصلت الى تسعين ساعة اسبوعيا ، فماذا كانت مكافأتى ؟· فوجئت بقرار فصلى من العمل !! وكانت الصدمة فوق احتمالى ·· تلقيتها فى ريعان شبابى ولم اتم بعد الثالثة والعشرين من عمرى ! · وسقطت صريعة لحالة من الاكتئاب لم افق منها الا بعد مرور عام كامل ·· عندما وفقت الى عمل جديد » ·

لم تستطع (جيل) ان تفهم حقيقة ماحدث لها فى تجربتها الأولى الا بعد مرور تسع سنوات · فقد تأكدت ان الشركة التى كانت تعمل بها حينئذ كانت مسرحا للمنافسات غير الشريفة ، وان كل الأمور كانت

تجرى فيها بشكل غير طبيعي مؤسف ، وهكذا تأكدت من أن قرار فصلها لم يكن بسبب عدم الكفاءة • ومع كل ذلك فشلت في التخلص من الألم والمرارة اللذين لازماها منذ تلقت صدمة فصلها من العمل • وتعلق (جيل) على الموقف قائلة : « لقد كنت طول عمرى نموذجا للانسانة المثالية الجادة ، حتى أن زملائى فى الكلية كانوا يطلقون على لقب : «العبقرية !» • فلما تم فصلى من أول عمل لى فى حياتى شعرت بضربة ساحقة تنتزع أهم جزء من كيانى ، وعجزت عن التخلص من القلق بشأن عملى منذ ذلك الحين •• ، فكنت أريد لنفسى (حذار •• حذار أن تقعى فى الخطأ !) • وكانت النتيجة أن فشلت فى تحقيق التقدم الذى يليق بقدراتى الحقيقية » • وهنا استخدمت (جيل) الأداة الأولى للمهارة : فقد عرفت السبب الحقيقى وراء قلقها الذى لا ينحصر فى فصلها من عملها الأول ، بل يمتد الى طبيعتها المغرقة فى المثالية ، ونقص اعتدادها بذاتها وثقتها بنفسها • أما القلق الشديد الذى تشعر به بسبب عملها فهو دليل على أنها من المصابات بنوع من القلق القهرى يدفع صاحبته لأن تكرس كل طاقاتها الذهنية فى اتجاه المشكلة لا فى اتجاه الحل • ففى جلساتها مع صديقاتها يحلو لها أن تحكى عما جرى لها ، وتجتر المآسى والأزمات ، ثم ترسم بخيالها سيناريوهات مخيفة لكابوس المستقبل ، وهنا تلتقط الصديقات الخيط المحبب لديهن ، وتبدأ كل منهن فى سرد مآسيها الخاصة كنوع من التسرية عنها وتعزيتها •• ولكن ابدا لا تفكر احداهن فى البحث عن خيارات لحل المشكلة ، غافلات عن أن سرد المشاكل والمآسى وتبادلها لايزيد الأمر الا تعقيدا ، فيؤدى الى زيادة القلق ، وانضمام الثقة بالنفس •

ان أداة المهارة الثانية سوف تقطع الخط على هذا التوجه السلبى الذى يدفع بذهنك فى طريق المشكلة فقط ، فهذه الأداة تعرض عليك طرقا عديدة يمكنك من خلالها الوصول الى حل المشكلة •

أداة المهارة الثانية

اعرفى خياراتك

عزيزتى القارئة •• انك حين تدركين وجود خيارات وحلول عديدة للمشكلة التى تواجهك ، ستكونين قادرة على اختيار افضل هذه الحلول لتتحركى نحو القضاء على النقص الذى تعانين منه ، والذى ساعدتك أداة المهارة الأولى فى اكتشافه • ان الشخصية النزاعة الى القلق تميز

تماما عن رؤية خيارات الحل ، بل ولا ترحب بها أيضا لأنها عادة ماتتطلب تغييرا في السلوك والتفكير . ومع ذلك فانك اذا استعرضت ماضي حياتك ستجدين أن الفترات التي شهدت أكبر نجاحــاتك هـــي الفترات التي اضطرتك فيها ظروف ما الى التغيير . وأكبر دليل على ذلك نسوقه لـك من قصة (بوب) عندما بدأ يتلقى علاجه في « مركز علاج الفوبيا » ، فقد كان يعقد جلسات عديدة مع زملائه من مرضى الفوبيا ممن يملكون فكرا ايجابيا يميل نحو ايجاد الحل ، ويطلب منهـم أن يقوموا بعملية شـحذ للأفكار والخيارات حول مستقبله وطرق الحياة التي يمكن أن يســلكها كي يجتاز حاجز العقدة ويخرج للحياة سليما معافى . وبدأ (بوب) يتخيل نفسه في الصورة التي طالما تمناها ، ثم أخذ يؤكد لنفسه انه قد أصـــبح نملا على هذه الصورة المثالية . كان عليه اولا ان يتوقف عن احتساء الخمر ، والقهوة حتى تتحسن صحته ، ثم انتظم بعد ذلك على نظام غذائي صحي . ويعلق قائلا : « لقد كنت أوقن انني في حاجة الى هذا التغيير الجذري ، لكني ظللت اقاومه حتى وصلت الى درجة لا مفر معها من الاختيار : اما ان اقدم على هذا التغيير ، او ان اظل فريسة سائغة لنوبات الذعر اللا نهائية » .

ان امتلاكك لأداة المهارة الثانية يكسبك القدرة على اكتشاف الفرص العديدة المتاحة أمامك كي تحسني توظيف القلق ، اذ يقدم لك خيارات لحل مشاكلك .

استخدمي الصيغة (١٢) وكوني من أصحاب الفكر الإيجابي

اذا ظننت انك قد استنفدت جميع الخيارات المتاحة امامــك دون جدوى ، وأن القلق في داخلك ما زال كبيرا ، فمعنى ذلك انك ما زلت في حاجة الى البحث عن مزيد من البدائل !! وسوف تعينك الصيغة (١٢) في تحقيق ذلك . فهذه الصيغة تهبك راحة البال ، وقلة الانشغال ، اذ تمنحك بالرعاية المطلوبة عند حدوث الأزمات .

ترمز الصيغة (١٢) الى الأوامر الآتية : استبدلي .

ابتعدي عن .

اقبلـــي .

ولكي تستخدمي هذه الصيغة فكري في سـيناريو القلـــق الذي يؤرقك ، ثم اسالي نفسك : اي من هذه الأوامر الثلاثة يمكنك تنفيذه كي يوصلك الى بدائل ايجابية في طريق الحل ؟

● استبدلي : هل يمكنك أن تستبدلي بالسيناريو الحالي واحدا آخر أقل اثارة للقلق ؟ ان الأساليب التي نقترحها هنا لاستبدال دواعي القلق هي أن تتبعي طريقة شحذ الافكار ، وأن تنظمي وقتك ، وتتعلمي متى ترفضين ما لا يناسبك قائلة : « لا لن افعل هذا لأنه لا يناسبني » ، وأن تحاربي طريقة تفكير « ماذا لو ؟ » ·· وسوف نفسر لك كل ذلك بعد قليل ·

● ابتعدي : هل يمكنك ان تبتعدي عما يسبب لك القلق اساسا ؟ ان الأساليب التي نقترحها هنا تتضمن الابتعاد عن « رفاق القلق » ، وصرف الذهن بعيدا عن القلق ، ورفض السلبية تماما ·

● اقبلي : هل يمكنك أن تتقبلي سيناريو القلق ، وان تتعلمي كيف تتعايشين معه ؟ ان بعض دواعي القلق في الحقيقة ليست الا جزءا من واقع حياتنا يستحيل تغييره ، لكننا هنا سوف نعلمك كيف تغيرين اسلوبك حتى لاتلقي بالا للأمور التي لا حيلة لك فيها ·

خيارات شحذ الافكار

يتطلب منك اسلوب « استبدال القلق » ان تجلسي وتحضري ورقة وتقسميها الى عمودين : الأول بعنوان (القلق) والثاني بعنوان « الخيارات » · ثم املئي العمود الأول بتفاصيل سيناريو القلق الذي يراودك · اما العمود الثاني فاكتبي فيه ما يتراءى لك من طرق اخرى مغايرة للسيناريو المعهود ·· مثال : في العمود الأول : « انا قلقة لأن الصنبور يحتاج الى اصلاح عاجل » · في العمود الثاني : « سوف استدعي السباك » ، أو « سوف أصلحه بنفسي » · فاذا تعذر عليك كل ذلك فاكتبي في العمود الأول : « انا قلقة لأن اتعاب السباك فوق قدرتي »، واكتبي في العمود الثاني : « سوف أؤجل شراء بعض اللوازم الاخرى وأدفع له » ، أو « ساكون أكثر تدبيرا في الانفاق هذا الشهر » ·

في الوقت الذي تنتهين من طرح كل هذا على الورق ، ستتوافر لديك خيارات كثيرة لحل مشاكلك ، وماعليك الا اختيار افضلها للتحرك به نحو الحل العملي الايجابي ، وهكذا يقل القلق بالتدريج اما اذا استنفدت كل الكارك ولم تصلي الى الحل المناسب ، او اذا كان قلقك من النوع المزمن الذي لايتركه صاحبته الا حطاما فما عليك الا ان تلجئي للآخرين من أجل العون · ترحي بتشكيل مجموعة ايجابية من الصديقات من انصار

الحل العملي ، واشرحي لهم الموقف ، ثم اطلبي منهم أن يقدموا الحلول التي تطرأ على بالهم ·· فإن نتاج عقول جماعة من الناس يخلق مايسمى « بالعقل الخارق » الذي ينجح في الوصول الى حل أفضل كثيرا ممـــا يصل اليه العقل منفردا · وكما يحـــدث في العواصـــف الرعدية التي تقصف بالبرق ويتطاير منها الشرر ، فكذلك عملية « شحذ الأفكار » ، فهي تقذف بالأفكار في كل اتجاه ، مثل وميض البرق الذي يبشر بتدفق المطر : سر الخصب والنماء ·

حاولي أن تدققي عند اختيار النوع المناسب من الأصدقاء عنـــد القيام بهذه العملية ، وحاذري من ذلك النوع الذي تحكي عنه جيـــن فتقول : « لقد تحاورت مع مجموعات عديدة من الصديقات والمعارف ، وكنت عندما أحكي لهن عن متاعبي وأشكو من فرط القلق والخوف لا ألتقى ردودا الا « ياإلهي وماذا حدث لك بعدها ؟ » أو « انتظرى لتسمعي ماذا جرى لي أنا ·· » ، ثم تمضي الساعات الطويلة لا نتبادل فيها الا المآسي والحكايات التي تنتـــهي بالقـــول المأثـــور « ياتعيستي على !! » · لقد كان تفكيرنا جميعا منحصرا في المشـــاكل نفســـها ، ولا يخـــرج أبدا الى حيز البحث عن حلول لها » · لذا نتصـــحك ألا تختـــاري من الصديقات من تعرفين أنها سوف تســـتمع اليك ثـــم تلعب معك لعبـــة « ياإلهي ·· يالفظاعة ! » ثم تأخذ في سرد مآسيها الخاصة ·

واليك الخطوات السبع الضرورية لنجاح عملية « شحذ الأفكار » :

١ ـــ اختاري الأشخاص الموضوعيين : ان أفراد أسرتك قد يفكرون بشـــكل عاطفـــي من واقع صلتهم الحميمة بك ، لذا فسوف تأتي أفكارهم والحلول التي يقترحونها غير عقلانية أو موضوعية · عليك اذن البحث عمن يجيد الاستماع ـــ تماما مثل الطبيب المعالج ـــ كالأصدقاء الثقات مثلا ، أو أعضاء المجموعة الارشادية ، أو الأطباء المختصين ·

٢ ـــ اذا كانت مشاكلك مختصة بجانب معين كالمال أو العمل فابحثي من الأشخاص المشهود لهم بالخبرة في هذه المجالات بعينها أو هؤلاء الذين حققوا نجاحات ملموسة فيها · أو الجئي الى من هم أكثر خبرة منك في مجال عملك ممن لديهم الاستعداد لأن يقوموا بدور الموجه لـــك أو لغيرك · أما اذا كانت مخاوفك تدور حول أطفالك ، فاستنيري بـــرأى الآباء والأمهات ، أو المدرسين ، وأطباء الأطفال ·

٣ ــ ضعى القواعد الأساسية وحددى الهدف : أوضحى لمن يستمع اليك انك لاتطلبين منه الشعور بالشفقة او التعاطف ، ولكنك تريدين حلولا موضوعية وحاسمة ٠

٤ ــ شجعى الآخرين على ان ينطقوا بكل ما يطرأ على بالهم : ان أشد الاقتراحات غرابة تكون أحيانا هى ما تحتاجينه بالضبط للنجاة من دائرة التفكير السلبى ، بل انها أحيانا تولد فى رأسك افكارا افضل ٠

٥ ــ كلفى أحد الموجودين بتسجيل الأفكار المقترحة ، سواء كتابة أو على شريط تسجيل ٠

٦ ــ ابتعدى عن التعليقات التى لاتجدى مثل « طيب ٠٠ ولكن » ٠ فقط استمعى الى الاقتراح ومحاولة وقدمى الشكر لصاحبه ٠

٧ ــ راجعى كل ما دار فى جلسة « شحذ الأفكار » على انفراد ، ثم اختارى افضل ثلاثة خيارات أمامك ٠

واخيرا تذكرى أنه يمكنك القيام بنفس العملية مع كتاب او شريط تسجيل من سلسلة « ساعد نفسك » ، كما يمكنك الخروج بافكار عديدة من ورش العمل ، والندوات العامة ٠ فهذا بالضبط ماقعله (بوب) ، ممسا ساعده على الشفاء من عقدة الخوف التى كان يعانى منها ٠ لذا فعليك ان تبحثى عن مصدر جديد للمعلومات يعينك على توليد افكار جديدة نافعة ٠

طريقة « ٣ ى » لتنظيم الوقت

كانت المشكلة الأساسية فى حياة عضوات المجموعة الارشادية انهن لايجدن الوقت الكافى لانجاز ما يثقل كاهلهن من مهام عديدة ومتفرعة ، مما كان يسبب لهن قلقا كبيرا ، ويجعلهن غير قادرات على تحقيق الانجازات فى العمل ، فالبال مشغول بمن سوف يحضر الأولاد من المدرسة ، ومتى يتم شراء طلبات المنزل من بقالة وخلافه ، وكيف يتسم اصلاح الكنبة التى تحتاج الى تنجيد ، فى حين أنه لايوجد فى البيت احد فى انتظار عامل التنجيد ٠ أما فى البيت فان ماتنجزه المرأة بالفعل اقل كثيرا مما تتمنى انجازه ٠٠ لماذا ؟ ٠٠ لأنها قلقله بشأن التقرير العاجل الذى تأخرت فى أعداده فى المكتب وتعلم أن لا وقت لانجازه فى البيت !! ٠

لقد عرضنا فى الفصل الثالث من هذا الكتاب كيف يطالب المجتمع المرأة بانجازات فوق طاقة البشر ، بينمـا يدفعها ايقـاع الحياة الذى لايرحم فى دائرة القلق والتوتر الشديد · لذا فان طريقة « ٣ ى » لتنظيم الوقت هى الخطة التى نقدمها لك لتغيير نمط الحياة الذى تسابقين فيـه عقارب الساعة طول اليوم ، وهكذا يمكنـك التخلص من القلق بسبب الانجازات التى لم يسعفك الوقت لها · ماعليك الا ان تقحصى قائمـة المهام المطلوبة ، ثم تقسميها الى ٣ درجات : الأولى درجـة : « ينفذ » ، والثانية درجة : « يلغى » ، والثالثة درجة : « يحول » · واليك خطوات التنفيذ :

١ ــ فى الصباح الباكر من كل يوم خذى ورقة وقلما ، واكتـبى قائمة بكل ما تعيدين انجازه فى هذا اليوم ·

٢ ــ حددى المهام التى يمكنك فعلا انجازها فى خـلال الأربـع والعشرين ساعة التالية واكتبى بجانبها « ينفذ » ·

٣ ــ حددى المهام التى لا يمكن القيام بها ابدا فى ذلك اليوم واكتبى بجانبها « يلغى » ·

فمثلا قد لايتوافر لديك المال اللازم لتجديد الكنبة اليوم ، فـلا تقلقى ولا تفكرى فى كلام الناس ، بل اسمحى لنفسك ان تؤجلى القلق الى وقت آخر ، واستجمعى كل طاقتـك لانجـاز المهـام التى يجب ان « تنفذ » ·

٤ ــ حددى اى من المهام يمكن ان يقوم بها شخص آخر غيـرك واكتبى بجانبها « يحول » · وتعلمى أن تكونى حاسمة وأن تكون رؤيتك شاملة كى تفضى بك على البديل المناسب للقيام بالمهمة · فمثلا يمكنك ان تؤجرى سيارة لاحضار الأطفال من المدرسة ، أو أن تقوم احـدى جاراتك بذلك بمقابل مادى ، كما يمكنك ايضا التنسيق مع زوجك كـى تتبادلا شراء احتياجات المنزل من البقالة وخلافه · أما اذا سمعت صوتا بداخلك يلومك على « تحويل » هذه المهام الى الغير ، ويتهمك بالتقصير فى واجباتك ، فتذكرى نفسك دائما انك انسانة لها حقوق ، وجديرة بأن تتلقى كل ما تحتاجه من عون ·

٥ ــ والآن ·· عودى الى المهام التى يجب ان « تنفذ » ، ورتبيها ترتيبا مسلسلا بحسب اهميتها · فاذا كانت المهام أضخم من طاقتك قومى

بتقسيمها الى خطوات صغيرة . فمثلا اذا كنت مكلفة بكتابة تقرير ولم تبدئي فيه بعد لضيق الوقت فضعي لنفسك هدفا أن تكتبي صفحتين منه اليوم . وبالتالي تتنازلين وتسمحين لنفسك أن يكون التقرير الأول من مستوى جائزة نوبل !!!

٦ — اجتهدي لكي تنجزي كل المهام التي وضعت أمامها « تنفذ » في خلال الساعات الأربع والعشرين . فان (جين) تقول انها أثناء عملها بالتدريس اكتشفت أن التلاميذ كانوا ينجزون ما تطلبه من واجبات في الفصل في الوقت المحدد تماما ، سواء أكان ذلك الوقت ساعتين أو عشر دقائق . وأنت اذا وضعت أمامك وقتا محددا ومهلة زمنية معينة فسوف تنجزين فيها ماتريدين .

وقد استفادت (جين) بطريقة « ٢ ى » لتنظيم الوقت في عملها كمستشار للأعمال ، فقد اكتشفت انها كانت تهدر وقتها وطاقتها في الاتصال بالعملاء .. تقول : « كنت اضيع وقتا كبيرا في الاتصال بأشخاص أعلم جيدا انهم ليسوا في حاجة الى خدماتي ، ولكن لمجرد انهم كانوا ألطف من غيرهم . لكن عندما لجأت لطريقة « ٢ ى » لتنظيم الوقت قررت أن اكتب « ينفى » أمام تلك المكالمات التي تجرى . وعندما كتبت « ينفذ » أمام العملاء الذين كنت اتحاشى الاتصال بهم بدأ المال يتدفق في يدى .. وتلاشى القلق .

طريقة « لا أريد هذا »

كانت (جريتا) الأخت الكبرى لخمسة اشقاء وشقيقات ، فلما كبروا وتزوجوا وأنجبوا أطفالا زاد عدد الأسرة الى سبعة عشر فردا ، ولم يعد سهلا على جدتهم شراء هدايا لكل هذا العدد في العيد . فاقترحت الجدة أن تجرى قرعة بين أسماء جميع أفراد الأسرة ، ومن يتم سحب اسمه تكون الهدية من نصيبه . وعند حلول العيد التزم الجميع بالاتفاق فيما عدا واحدة فقط هي الجدة العجوز ! . تقول (جريتا) : « لقد اشترت الجدة العجوز هدايا للجميع ثم اعترفت لنا انها خشيت أن يغضب منها الأحفاد لو نفذت الاتفاق . وكانت النتيجة انها اضطرت الى انفاق الكثير مما تتحمل من مال لشراء الهدايا ، ثم ما لبثت أن ضجت بالشكوى . ولقد جعلني هذا الموقف ادرك أنني اتصرف بنفس الطريقة . فزوجي له العديد من الأهل والأقارب ، واذا لم اقدم لهم جميعا هدايا في الأعياد كنت اشعر بالتقصير الشديد ، أما الآن فقد ادركت انه لا بأس من أن أقول : « أنا لا أريد أن افعل هذا ، فذلك هو قراري الأخير » .

ان هذه الطريقة سوف تساعدك كثيرا اذا كنت تعانين من أى من النقائص الثلاث فى الاعتداد بالذات ، والثقة بالنفس ومهارتها حل المشاكل واتخاذ القرار . فهى طريقة بديلة يمكنك اللجوء اليها عند اتخاذ قرار بشأن موقف تحكمه العواطف وقد يسبب لك شعورا بالذنب أو التقصير . فعلى سبيل المثال اذا سألت نفسك فى قلق : « ماذا سيظن الناس بى لو ارتديت هذا الزى ؟ ، أو اذا لم احتفظ بحق حضانة اطفالى ؟ » فان العقل الباطن يرد عليك قائلا : « اذا لم تتصرفى بالطريقة التى يرضاها الناس فسوف يحكمون عليك بقسوة » . أما الحقيقة المجردة فتقول انك لست مجبرة على طاعة هذا الناقد الداخلى فى كل مايراه واجبا عليك اذا كنت فعلا لا تريدينه . ان القرار قرارك أنت اولا واخيرا . واذا اعترض أحد على قرارك فلا تعيريه اهتماما ، فلن تستطيعى ارضاء العالم بأسره . وسوف ترين كيف يتلاشى القلق من راسك حين تتبعين طريقة « لا اريد هذا » .

ابدئى فورا ، واكتبى فى كراستك كل ماتخشين أن ينقده الناس فيك ، ثم اكتبى كل ما يمليه عليك الناقد الداخلى كى تكونى « موضع رضا الجميع » . اتركى فراغا بعد كل أمر من هذه الأمور ثم اكتبى « انا لا اريد أن .... » ، ثم اكدى لنفسك انه من أبسط حقوقك أن يكون لك رأى مستقل .

كونى صلبة فى مواجهة « ماذا لو ؟ »

كان السؤال الحائر « ماذا لو ؟ » هو اقوى التحديات التى واجهت (بوب) فى معاناته مع الفوبيا . يقول : « كنت بعد الانتهاء من شراء مستلزماتى من السوبر ماركت اقف فى انتظار دورى لدفع الحساب فتهاجمنى الوساوس : ماذا لو فاجأتنى نوبة الذعر وفقدت الوعى وضحك الناس على ؟؟ وكنت فى احيان أخرى اقود سيارتى عائدا الى المنزل فاسأل نفسى : ماذا لو فاجأتنى سيارة من الاتجاه المقابل وانحرفت لتصطدم بى ؟ » .

ان هذا التفكير المدمر لا يتسلط على ضحايا عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة فقط ، بل انه ينبع من الشعور بالنقص فى قيمة الذات . ولهذا فالمرأة بالذات اكثر عرضة له من الرجل . لننا نعرف من طالبات

الجامعة من تسأل نفسها : « ماذا لو ذهبت الى الحفل ثم لم يحادثني احد وتركوني وحيدة ؟ » ثم تتصور نفسها لو حدث ذلك ، وتفكر بمدى الحنق والاحراج الذى سوف تشعر به ، بل والأكثر من ذلك أن من عضواتنا من يشغلن مناصب رفيعة ، ومع ذلك يسألن انفسهن « ماذا لو صرخ المدير فى وجهى فأجهشت بالبكاء امام الزميـلات والزمـلاء » ، ويسرح بهن الخيال فيتصورون انهن قد يفقدن الوظيفة بسبب موقف كهذا . ومن الأمهات من تفكر فى طفلها الصغير قائلة : « ماذا لو رسب ابنى فى الرياضيات » ثم تتصوره وقد كبر واصبح شابا فاشـلا فى كـل شىء !! .

ان اسلوب « ماذا لو ؟ » فى التفكير ينسج سيناريوهات مأساوية عامرة بالكوارث وكفيلة بأن تصيب معدتك بالتشنج وتغمر يديك بالعرق . وتفقدك رباطة الجأش . ولكن لا تفزعى فطوق النجاة بين يديكِ : انها طريقة « ماذا يهم ؟ » التى سوف تجعلك تتغلبين على نقص الثقة بالنفس ، وسوف تكسبك مهارات حل المشاكل واتخاذ القرار . كل ما عليك هو ان تراقبى نفسك بحذر وتحولى اتجاه تفكيرك من اسلوب « ماذا لو ؟ » الى اسلوب « ماذا يهم ؟ » حاولى أن تحترمى مشاعرك ، وأن تؤكدى لنفسك قدرهـا ، واتجهى بتفكيرك صوب النتائـج الايجـابية ، وابتعدى عن التفكير فى الكوارث .

عند استخدامك هذا الأسلوب للمرة الأولى قومى بكتابته على الورق واليك مثالا لذلك :

« ماذا يهم لو لم يحادثنى احد فى الحفل ؟ »

« سوف اشعر بالمهانة » .

« وماذا يهم ؟ » .

« انا لا احب هذا الشعور » .

« وماذا يهم ؟ » .

« سوف أبحث عن حل آخر يناسبنى ، فأنا انسانة ذات فكر من نوع خاص والناس تعجب بحديثى ، اذا فسوف ادخل مع الآخرين فى محادثة مفيدة ، أو ربما اترك الحفل تماما وابحث عن أصدقاء اكثر ملاءمة لميولى واهتماماتى » .

ولنفترض أنك تلك المرأة التى تخشى ان تجهش بالبكاء أمام مديرها الفظ :

« ماذا يهم اذا لم أستطع منع نفسى من البكاء أمام الجميع ؟ » ·

« ساجعل من نفسى أضحوكة امام الجميع » ·

« وماذا يهم ؟ » ·

« سوف يتهامس الجميع على » ·

« وماذا يهم ؟ » ·

« سوف يكتشفون أن بى ضعفا » ·

« وماذا يهم ؟ »

« انا لا أحب أن يكون بى أى ضعف · ولكن لايوجد انسان كامل بلا ضعف ، وأنا اتغاضى دائمـا عن نقاط ضـعف الناس ، فلمـاذا لايعاملوننى بالمثل ؟ » ·

أما تلك الأم التى يرسب ابنها فى الرياضيات ، فقد تكتب الآتى :

« ماذا يهم ؟ »

« قد يصبح فاشلا عند ما يكبر ويدمر حياته » ·

« وماذا يهم ؟ » ·

« سوف أشعر اننى أم فاشلة » ·

« وماذا يهم ؟ » ·

« هذا يعنى اننى أعانى من نقص ما ، وكذا ابنى » ·

« وماذا يهم ؟ » ·

« اننى سأبذل كل ما فى وسعى كى اساعده على ان يحسن من نفسه وسأبحث له عن مدرس خاص ، واذا لم يفلح هذا الحل ، فسابحث عن حل آخـر » ·

ان مفتاح النجاح مع اسلوب « ماذا يهم ؟ » هو ان تتبعيه حتى يصل بك الى المخاوف الحقيقية التى تشعل نار القلق فى داخلك ، ثم اكـدى لنفسك انك على مايرام ، وانك جديرة بكل الأشياء الجميلة فى الحياة ·

وحين تنجحين في تدريب نفسك على مواجهة أسـئلة « مـاذا لو ؟ » بأسلوب « وماذا يهم ؟ » فسوف تستغنين عن كتابة كل شيء على الورق ٠

وهكذا عزيزتي القارئة نكون قد وضعنا بين يديك ثلاثة من أنجح الطرق لاستخدام اداة المهارة الثانية كي تصبحي من أصـحاب الفكر الايجابي الذي يتوجه نحو الحل لا نحو المشكلات ٠ وكانت هذه الطرق الثلاث هي : « شحذ الأفكار » ، و « ٣ ى » لتنظيم الوقت ، و « لا أريد هذا » مع مواجهة « ماذا لو ؟ » ٠

أما الآن فهيا نبحث معا عن أساليب جديدة لتفادي القلق ٠

قاطعي رفاق القلق

كانت لنا زميلة كلما شعرت بالقلق ازاء أي مشكلة تقابلها تسارع بالاتصال بإحدى صديقاتها من رفاق القلق ٠٠ وتقول « كنـا نتهـاتف ونتبادل القلق معا طوال الوقت ! » فلما سألها (بوب) عما اذا كانت تصل مع صديقاتها في نهاية المكالمة الى حل للمشكلة قالت : « لا ٠٠ لم يحدث ان وصلنا الى حل أبدا ، لكني كنت أشعر بتحسن في حالتي عندما ألقي اليها ببعض من قلقي فتشاركني فيه ! » ٠

ان « رفيقة القلق » في مفهومنا هي الانسـانة التي تشجعك على المبالغة في القلق بدلا من أن تساعدك في البحث عن حل للمشكلة ٠ فهي تساهم في اغراقك في المزيد من التفكير السلبي والشعور بقلة الحيلة فتصارعين بترديد القول المأثور « ياعيني علي ! » وخطر هذه الصديقة يكمن في انها تعتبر عاملا مساعدا مؤيدا للسـلوك الخاطيء ٠٠ فهي تساعد على تحسن حالتك في أسرع وقت ، لأنها توافقك على وجهة نظرك فتشعرين بالارتياح للقلق ، وبأنه لا خطر من الاستمرار والتمادي فيه ٠ ولهذا فهي لا تقل خطرا عن رفيق الشراب الذي يزين شرب الخمر ويشجع عليه ٠ فحذار من الاختلاط بالأفراد الذين يحبسونك في دائرة السلبيـة القاتلة ٠

يروي (بوب) من بين ذكرياته البعيدة حين كان صبيا في التاسعة من عمره انه انتقل مع أسرته الى ميدلاند بتكساس ، وهنـاك التحق بالمدرسة مع صبية في مثل سنه ٠ ولما كان (بوب) يعاني من عقدة نقص بسبب رجله العليلة ، فقد كان يعزف عن مصادقة المتفوقين ذوي التفكير

الايجابي والسلوك العملي الناجح ولا يلعب الا مع الفاشلين · ويعلق على ذلك قائلا : « حين يعاني الانسان من عقد النقص لاينجذب له الا الافراد الذين لا يضعون شروطا خاصة عند اختيار الرفاق · لذا فقد كان كل اصدقائي من الأولاد على شاكلتي ، وكنا نلعب لعبة « باللفظاعة ! » ونتبادل مر الشكوى · فمثلا اذا اعطانا المدرس واجبا منزليا يقول زميلي : « كل ده واجب ؟ المدرس ده راجل غبي ومفترى ! دى حاجه تغيظ ! » فأرد عليه قائلا : « طبعا مفترى ·· احنا ليه اللي مقعدنا في المدرسة المتخلفة دى ؟ ياللا نهرب !! » حتى عند ما كبرت واصبت بعقدة الخوف من الخروج صادقت نفس النوع من الاصدقاء ، فكنت احيانا اعبر عن ضيقي قائلا : « لست ادرى ماذا جرى للدنيا هذه الأيام !؟ » فيرد على رفاق القلق بسيل من حكايات الرعب مؤيدين بذلك تفكيرى السلبي : « لقد اصبح رجال السياسة والمسئولون لصوصا ومرتشين ، وعجت الشوارع بالنصابين والمحتالين ، وغرقت الصحف كلها في سيل من اخبار الجريمة والقتل ! » ·

اما جين فكانت قبل فشل زواجها الأول تتبارى مع صديقاتها في رواية مايثبت أن زواجها اسوأ من كل الزيجات الاخرى · لكنها بعد أن اصبحت من اصحاب الفكر الايجابي اختارت مجموعة اخرى من الصديقات يتمتعن بالتفكير الايجابي ، مما يساعدها على الاستمرار في نجاحاتها ·

وانت عزيزتي القارئة ·· اذا كنت قلقة بطبعك ، استمعي لما يقوله اصدقاؤك وفكرى : هل يشجعك هؤلاء الاصدقاء على المضي الى الأمام وعلى بناء ذاتك بناء قويا ؟ هل يساعدونك على الوصول الى حل لمشاكلك ؟ أم انهم من النوع الذي يساعد على التمادي في القلق الى مالا نهاية ؟ قفي الآن وانظري لهم نظرة صادقة متفحصة ، فقد تكونين في حاجة حقيقية الى البحث عن أصدقاء جدد ·

وهنا يبرز سؤال هام : كيف يمكنك مقاطعة رفاق القلق اذا كانوا من افراد الأسرة ؟؟ ان الحل في يدك ·· اخبريهم انك قد بدأت برنامجا للتغلب على القلق ، واطلبي منهم أن ينبهوك اذا لاحظوا عليك امارات بداية القلق ، وان يذكروك بالأحداث الطيبة المبهجة التي وقعت قريبا حتى يزايلك القلق · اما اذا لم يفهموا الرسالة فما عليك الا اللجوء الى اسلوب « صرف الذهن » وهو السلاح الجديد الذي نقدمه لك ·

اصرفي ذهنك عن القلق

دبت الشكوك والهواجس في قلب « جيزيل » منذ بدأ زوجها (بول) يتأخر في العودة من عمله كل ليلة ، وحين سألته عن سبب التأخير أجابها بأن رئيسه في العمل أمره بذلك ، ثم أغلق باب المناقشة في الأمر · ولكن لما زادت المسألة عن الحد ، وتكرر غياب (بول) وتكرر رفضه لأى مناقشة غضبت جيزيل وخافت ، وبدأت تتساءل « ماذا لو كان يخشى أن اكتشف تورطه في علاقة بامرأة أخرى ؟ » ·· وأخيرا لجأت لاحدى الطبيبات النفسيات ، وصارحتها بالأمر كله ، وعندئذ ادركت انها لم تصارح (بول) أبدا بمشاعرها وقررت أن تفاتحه في الأمر · وبالفعل افسحت لــه عن ضيقها الشديد من صمته وكتمانه الذي أوصلها الى الشك في اخلاصه لها · وهنا صارحها (بول) بأن الشركة التي يعمل بها كانت تمر بأزمة كبيرة ، ولم يكن أمامه الا أن يبقى في العمل ساعات اضافية كل يوم أو يفقد عمله · ثم اوضح أنه كان يرفض اطلاعها على مشاكله حتى لا يسبب لها قلقا كبيرا ·· وآثر أن يتحمل وحده في صمت حتى تمر الأزمة الطارئة ويعود كل شيء الى نصابه ·

ولما سمعت جيزيل الحقيقة من (بـــول) اقتنعت تماما بما قال ، لكنها دخلت في نوع جديد من القلق على صحة (بول) وأثر العمل الشاق عليه ، ثم على عمله الذي قد يفقده في أية لحظة · وهنا نصحت الطبيبة (جيزيل) بأن تبدأ في اتباع أسلوب « صرف الذهن » ، وقالت : « اذا ركزت طاقتك الذهنية على شيء آخر خارج ذاتك ومشاكلك ، شيء قد يثير في نفسك البهجة ويمتص تركيزك ، فلن تقلقي على (بول) كل هذا القلق » ·

احضرت (جيزيل) ورقة وقلما ، وجلست مع نفسها وطبقت طريقة « شحذ الأفكار » ، وكتبت كل الأفكار على الورق ، وحددت نوع الأنشطة التي تود أن تقوم بها في الأمسيات التي يتأخر فيها (بول) في العمل ، وقررت أن تختار الأنشطة التي يمكن أن تؤديها في المنزل بما يتلاءم مع اطفالها الصغار ، فوقع اختيارها على فن الرسم على الزجاج الذي تعلمتــه في الصغر ، ولم يكن لديها متسع من الوقت لممارسته · أما الآن فقد حان الوقت المناسب لكي تطور وتبدع · وبالفعل انطلق خيال (جيزيل) وأبدعت من القطع الفنية ما أشعرها بفخر عظيم اختفى معه كل اثر للقلق ·

ان طريقة « صرف الذهن » قد اثبتت نجاحها بكل المقاييس ، ويمكنك اتباعها مع نفسك أو مع الآخرين · اتبعيها مع افراد اسرتك اذا كانوا من رفاق القلق ، واتبعيها مع زوجك اذا كان سلبيا ، واخبريه بعزمك على الاقلاع عن القلق ، ورغبتك فى ان يســـاعدك على ذلك ، ويشـجعك على التفكير بشكل ايجابى · اقترحى عليه أن يكتب كل منكما عشر نقاط تمثل المزايا الايجابية فى شخصية الآخر ، ثم قومى بتبادلها معه ، فاذا لاحظت استرساله فى التفكير السلبى فقومى بتغيير موضوع الحديث حتى تصرفى ذهنه عنه ، ذكريه بالأحداث السعيدة المفرحة التى عاشها وســترين ان قلقك انت أيضا سوف يختفى ·

فى احدى الأمسيات قالت (جين) لبوب : « اننى اشعر بالحـــزن لسبب لا ادريه » · فرد بوب قائلا : « لقد لاحظت ذلــك مرتســـما على وجهك ·· ولكن تذكرى ما تتمتعين بـه من مزايا : فانت تتمتعين بصحة جيدة ·· انك جميلة ، متألقة ، تنعمين بالعديد من الأصدقاء المخلصين وبأسرة تحبك وتقدرك ، وقد وهبك الله بيتا رائعا ، وزوجا محبا يفهمك ويعتز بك ، وتزخر حياتك بالقيم الروحية والفكرية القوية ، وينتظـــرك مستقبل مشرق ·· اليس كذلك ؟! » · وما ان انهى (بوب) من قوله ، حتى تلاشى كل اثر لحالة الكآبة التى كانت تسيطر على (جين) ، وتحول تركيزها تماما نحو الجانب المشرق من الحياة ·

اقطعى الطريق على السلبية

اكتشف (بوب) أن التفكير السلبى الذى كان مسيطرا عليه طوال فترة معاناته من الفوبيا كان يولد فى داخله العديد من أسئلة « مـــاذا لو ؟ » وبالتالى « ماذا سيقول الناس عنى ؟ » ، الأمر الذى ضاعف من الضغط عليه وأدى الى سقوطه ضحية لنوبات الذعر · ومن فرط عدم ثقته بنفسه كان يردد دوما انه اقل من الآخرين ، ولهذا فهو غير جدير بان يحبه اى انسان ، فكان الفشل حليفه فى كل ما أراد ان يحققه ، وأصبح الحال وكان السلبية تعشش فى داخله ، وتردد على اسماعه بلا توقف انه فاشل دوما ولا امل له فى اى نجاح · لذا كان واجبا على (بوب) أن يقطع الطريق على السلبية حتى يكتسب عقلية اكثر ايجابية · واليسك الطريقة التى اتبعها : ضعى شريطا من المطاط حول معصمك ، ثم اجذبى طرفه ليذكرك الألم كلما سمعت من نفسك العبارات الآتية : « انـــا غير ماهرة فى اى شىء يتقنه الآخرون » ، او « اذا لم اصل الى الكمال فانا

فاشلة » ، او « يا لى من غبية ! » ، أو « انا عاجزة تماما أمام المشاكل الصعبة » • فقط اجذبى طرف الشريط الخاطئ وقولى لنفسك : توقفى عن هذا الكلام • ثم استبدلى بتلك العبارات السلبية عبارات أخرى ايجابية مثل : « اننى انسانة لها قيمة وقدر كبير ، ولن يقلل من قدرى لو اخطأت احيانا » ، او « اننى أستحق كل حب واحترام » ، او « رغم الاحباط الذى اشعر به بعد ما حدث اليوم ، فاننى استطيع ان احقق اهدافى غدا لأن الغد دائما افضل » •

ان اتباعك لهذا الأسلوب يقطع الطريق على السلبية تماما ، حتى ينقطع صوتها من التردد فى داخلك ، وهكذا تكتسبين القدرة على التفكير الايجابى بكل قوة • والآن سوف ندلك على اساليب اخرى من شأنها ان تساعدك على تقبل القلق ومعايشته بلا أذى •

اخفضى رأسك للعاصفة حتى تمـر

قد تحدث فى حياتك امور تثير القلق ، ولا تجدى معها الأساليب التى حدثناك عنها كأن « تتحاشينها » أو « تستبدلينها » ، فقد تصابين بمرض مزمن مثلا ، او قد يعانى ابنك فى سن المراهقة من مشاكل فى التحصيل فى مدرسته • ورغم انه من حقك ان تنتابك الهموم بسبب هذه المشـاكل الا اننا ننصحك بان تتعلمى كيف تخفضى رأسك للعاصـفة حتى تمـر بسلام • وذلك لن يتحقق الا اذا قمت بتغيير سلوكك نحو القلق بحيـث لا يؤثر عليك تأثيرا سلبيا ضارا • فحين يجرفك تيار القلق السريـع ، لايكون امامك الا أحد خيارين : اما ان تقاومى التيار وتسبحى ضـده فيضيع جهدك هباء ولا تتحركين قيد انملة ، او ان تنساقى وراء التيار لترى الام يفضى بك الأمر • ونحن نفضل الاختيار الثـانى ، فالتيـار ياخذنا احيانا الى مكان افضل كثيرا مما كنا فيه •

ان الانحناء للعاصفة هنا يكون اعترافا بحجـم المشـكلة التى تواجهينها ، واثباتا لادراكك الحكيم بأن تتخذى الاجراءات الحاسـمة تجاه هذه المشكلة لا عن طريق مناطحتها ، وانما بمهادنتها وخفض الرأس لها حتى تمر • فهذه العملية اشبه ماتكون بالاستسلام للرياح كى تحملك حيث تشاء ، بدلا من التشبث بمكانك فى الأرض ، والاصرار على مصارعة قوة سرعان ماتتغلب عليك فى آخر الأمر • ولكى تدركى الحكمة الكامنة وراء هذا السلوك ، تأملى مايحدث فى نوبات الذعـر التى كلما زادت

مقاومة الانسان لها ، زاد خوفه منها وعذبه السؤال : « ماذا لو هاجمتني النوبة الآن ؟ » ثم يبدأ في اجترار الخيالات المخيفة ، وهكذا يصاب بالمزيد من تلك النوبات · أما اذا اتبع الأسلوب الآخر وتغاضى عن النوبات ، وانشغل بتسجيل مايشعر به تماما بدلا من أن يعنف نفسه بسببهـــا ، ونجح في اقناع نفسه بأن الخوف سوف يتلاشى شيئا فشيئا من تلقـــاء نفسه فسرعان ما سوف تتحسن حالته بشكل ملحوظ ·

ان النقطة التي نريد تأكيدها هنا هي أن احناء الرأس للعاصفة حتى تمر لايعني بأي حال من الأحوال أن تدفن رأســـك في الرمـــال وتستسلمي للآخرين قائلة : « لابأس ، افعلوا بي ماشئتم أنا طوع أمركم » بينما يوسعك الناقد الداخلي تقريعا وتوبيخا · ان هذا الاسلوب لا يجب أن يكون شكلا من أشكال معاقبة الذات ، بل انه يتطلب منك أن تتخذي موقفا حاسما ، لاتراجع فيه ، سواء في تقدير قيمة ذاتك ، أو في التصرف بشكل عملي ، أو في تعلم مهارات البقاء ·

ان بوب يوجه مرضى نوبات الذعر قائلا : « تآلفوا معها ، وابدأوا بمغادرة المنزل ، وثقوا أنكم سوف تكونون على مايرام حتى لو هاجمتكم النوبة وسط الناس ، دعوا كل شيء يجري بصورة طبيعية وليكن مايكون وسترون أنه في وقت قصير سوف تختفي أعراض الخوف تماما · واعلموا أنكم في كل مرة تخرجون فيها بسلام من نوبة الذعر دون مقاومة فانكم بذلك تساعدون أنفسكم ، وتقللون من حساسية أجسادكم تجاه الشعور بالذعر » ·

لايسعنا الا أن نسجل هنا اعجابنا ببعض من قابلناهـــم من ذوي الحالات الحرجة من مرضى السرطان أو الايدز ، ورغم ذلك كانت لديهم القدرة على الاستمتاع بالنواحي الايجابية فيما بقي لهم من أيام على قيد الحياة · وهذا مانسميه أسلوب « ارادة الشفاء » · فلقد تآلفـــوا مع مرضهم بدلا من اعلان الحرب على اقدارهم ، وفي بعض الحالات كانت أجسامهم تستجيب استجابة ملموسة لهذا الأسلوب ·

ان أسلوب « ارادة الشفاء » يساعد أحيانا في انقاذ بعض الزيجات المتعثرة ، وهداية المراهقين التائهين الى طريـــق الصواب · لكن ليس معنى ذلك أنه يصنع المعجزات دائما · بل هو ببساطة يمنعك من أن تبتلي نفسك بالقلق ·· ولهذا فنحن نجد فيه حلا فعالا وجديرا بالاهتمام والدراسة ·

ان قبول المشكلة بدلا من مقاومتها قد يبدو مفهوما جديدا عليك ، فهو يعني انك يجب أن تعترفي أحيانا بأنك قد فقدت السيطرة على بعض الأوضاع المثيرة للقلق · ومن ثم فعليك التخلي عن آمالك المفرطة الخيالية ، وأن تتعلمي كيف تعيشين اللحظة الحاضرة فقط ·· لا في الماضي ولا في المستقبل · واعتبري هذا الأسلوب حلا تلجئين اليه حينما تستنفدين كل مافي جعبتك بلا نتيجة في مواجهة القلق ·

كي تنجحي في تطبيق هذا الأسلوب عليك أن تسترخي على أحد المقاعد · اطبقي قبضتك بشدة لبضع دقائق ، ثم أرخي راحتيك وأنت ترددين : « لا عليك ·· هوني عليك » ·· عندها ستشعرين بالهدوء والراحة حين يتسرب التوتر خارج جسمك · وسوف نقدم لك المزيد من طرق اكتساب « ارادة الشفاء » بتغيير عاداتك الى الأفضل وذلك في الفصل العاشر من هذا الكتاب والخاص بأداة المهارة الخامسة ·

عزيزتي القارئة : ما ان تتمكني من امتلاك اداة المهارة الثانية فلن تعودي الى طبيعتك القلقة مرة أخرى أبدا ، حتى لو كانت تلك الطبيعة قد صاحبتك طوال عمرك · فانت الآن تعلمين تماما أن لديك من الحلول والبدائل الكثير والكثير ·· فلديك صيغة (٣ أ) بأهدافها الثلاثة : استبدلي ، وابتعدي عن ، واقبلي ، التي تعينك على التعامل مع مخاوفك · ويمكنك الآن أن تنظري لنفسك باعتبارك « انسانة تتماثل للشفاء من القلق » · وفي الفصل القادم سوف ترين كيف تساعدك أداة المهارة الثالثة على اتخاذ الخطوات العملية لتطبيق أفضل ماتوصلت اليه من خيارات ·

الفصل الثامن

أداة المهارة الثالثة
ضعي تصورا لأهدافك

عزيزتي القارئة ·· لذا كان القلق سمة متأصلة في طباعك فتقبلي تهانينا القلبية !! لأنك لست بحاجة الى أن تتعلمي طريقة استخدام الأداة الثالثة ، فأنت أستاذة بالفعل في وضع التصور لأهدافك ، ومن ثم تحقيقها والوصول اليها · أوتدرين لماذا نقول ذلك ؟ لأن كلمة أهداف تنطوي على كل ما تهدف اليه سواء أكان ايجابيا أو سلبيا · وتعريف كلمة « هدف » في قاموس (ويبستر) يقول : « هو الغاية التي نبذل كل جهودنا في سبيل الوصول اليها » · وأنت حين تقلقين ، قد يحاول عقلك الواعي أن يحميك من أي سوء قد يقع لك ، أما عقلك الباطن فلا يسمع شيئا سوى وقع الخوف الذي يملؤك ، ولهذا فانه يحشد كل جهوده نحو الوصول الى ما يمثله الهدف المناسب ألا وهو التعبير عن رد فعل تجاه الخوف في صورة شعور بالذعر ، الى جانب كبت كل الأفعال التي قد تؤدي الى حدوث التغيير الايجابي ·

فاذا كان القلق من طبعك فأنت تتمتعين بالمهارة في تصور كل ما تتمنين من قلبك « الا » يحدث ، ومن ثم تقومين بالأفعال التي لا تؤدي بك الا الى سلسلة من النتائج السلبية : مزيد من سوء الحظ ، ومزيد من القلق ، الذي يؤدي بدوره الى اصابتك بأمراض جسمانية من جراء الضغوط النفسية كالصداع ، أو التهاب القولون العصبي ، أو التهاب المعدة العصبي ·

ان أداة المهارة الثالثة سوف تساعدك في تحويل قدرتك المتميزة

على التصور الى وسيلة نافعة لتحقيق أهدافك الايجابية • وسترين كيف أن تفكيرك في الجوانب المشرقة ، وتصورك لكل ما هو حسن يضاعف من قدرة عقلك الباطن على اطلاق سراحك من إسار القلق ، وحمايتك من الأمراض النفس ـ جسمية بينما يجعل الحظ يبتسم لك بعد طول عبوس ! •

اداة المهارة الثالثة

ضعي تصورا لأهدافك

لاستخدام هذه المهارة بالشكل الأمثل عليك أولا ان تفهمي جيدا كيف يعمل عقلك الباطن •

سيادة المدير « الخفي » !

لم يكن (بوب) يدرك حين أصابته الفوبيا أن هناك مديرا خفيا يمطره بالأوامر والتوجيهات ، فقد كان يظن أنه وحده صاحب الأمر والنهي فيما يخصه من أمور حياته ، وعلاقاته بالناس ، بل وأفكاره التي تملأ رأسه • لكنه فطن الى خطئه حين أصيب بالاضطراب والذعر • فقد تأكد أن هناك مديرا متسلطا في داخله ، ما أن يصدر أوامره للجسم حتى تهاجمه نوبة الذعر ، سواء أراد أم لم يرد • ولم يكن ذلك المدير القاسي سوى عقله الباطن • وكل انسان منا يحمل في داخله ذلك المدير الذي يستطيع بتسلطه أن يصيبنا بالقلق حتى ولو كان رغما عنا •• وتعالي نرى كيف يعمل ذلك العقل الباطن : ففي أثناء قيامك بعملك اليومي مستخدمة عقلك الواعي المستند الى المنطق ، يقوم العقل الباطن بتخزين المعلومات التي يستقيها من انفعالاتك وعواطفك ، من الطريقة التي تخاطبين بها نفسك ، أو من الصور الذهنية التي ترسمينها ، واشاراتك ، وايماءاتك •• ان العقل الباطن لا يقيم وزنا للمنطق ، لذا فانه يعجز عن التفريق بين الواقع والخيال الذي ترسمينه بنفسك ، انه الطرف الذي ينتصر دوما كلما نشب الصراع بينه وبين العقل الواعي •

تصوري ــ مثلا ــ انك في يوم من الأيام جلست تفكرين في هدوء بعقلك الواعي قائلة : « أريد أن أحقق نجاحا كبيرا في عالم المال » ولكن يطير الحلم حين تصلك فجأة دفعة جديدة من الفواتير المطلوب سدادها ، فيدب الخوف بداخلك ، وترددين : « من أين لي بكل هذه المبالغ ؟؟ » ويستبد بك التوتر والخوف حتى تقولي : « لن انجو ابدا من ضائقة

العيون اللعينة .. يأتى من فاشلة فى التعامل مع المـــال !! » وهنا تجتاحك عاصفة من الذعر ، وتتخيلين نفسك واثقة تتصببين بينما يحمـل العمال اثاث بيتك قطعة قطعة الى الخارج بموجب الحجز الذى وقعـــه البنك على بيتك .. لقد أصبحت شريدة ، طريدة بلا مأوى !!

والسؤال الآن هو : هل استقبل عقلك الباطن رســالتك الأولى ، أى رغبتك فى النجاح الكبير فى عالم المال ؟ بالطبع لا . ان جهاز استشعاره لم يلتقط الا توترك وخوفك وحوارك السلبي مع نفسك ، وسيناريو الافلاس الذى « ابدعه » خيالك . فكيف تكون استجابته اذن ؟؟ انه ينطلق بسرعة قائلا « آه فهمت .. هذه الانسانة تخبرنى أنها « تريد » ان تفشل فى عالم المال ، وسوف أساعدها بكل قوتى على ان تبلغ غايتها وتحقق هدفها . » ويشرع فى العمل بكل همة ونشاط مؤكدا بكل قسوة على الحقيقة التى ادركها ، فيمطرك بوابل من مشاعر الخوف ، والاخفاق ، واحتقار الذات حتى اذا ما تملكتك هذه المشاعر القاتلة فقدت كل قدرة على التصرف السليم حيال الموقف ، وينتهى بك الحال الى الاستجابة لخيالات الكارثة والخراب ، التى ترسل بدورها مزيدا من الاشارات الى العقل الباطن تفيده بانك تسيرين قدما فى طريق الفشل ، وهكذا تسقطين فى دوامة من القلق مالها من قرار !! .

كانت لبعض العضوات فى مجموعتنا الارشــادية زيجات ســابقة عانين فيها الكثير على أيدى ازواج اعتادوا ضربهن واهانتهن . وكان القلق يصور لهن ان ذلك النمط غير السوى من الرجـــال هو فقط الذى ينجذب لأمثالهن . وقد صاغت احداهن شعورها الأليم من واقع تجربتها قائلة : « اننى فاشــــلة كل الفشل فى التعامل مع الرجـــال » فلقــد كانت الصورة الوحيدة التى تستطيع رسمها لحياة زوجية خاصة بها هى صورة انسانة يملؤها الفزع خوفا من زوجها الذى لاتحمل له الا كل كره ومقت . اما النموذج الآخــــر فقد كان لامرأة جربت حظهـــا فى الزواج ثــلاث مرات . تحكى قائلة : « فى كل مرة كنت اقول لنفسى لنتى فى امكانى ان احصل على الطلاق فورا اذا ظهرت اية مشكلة .. فقد كان ذلك يطمئننى ويوفر على من القلق الكثير . » هكذا صور لها عجزها عن حل المشــاكل أن صمام الامان والطريق الوحيد لحل اية مشكلة هو الطلاق . ان الشىء الذى غاب عن تلك العضوات ادراكه هو أن صورة « الفاشـــلة » التى رسمتها كل منهن لنفسها لم تكن الا امرا صريحا اصدرته لعقلها الباطن

كي يبحث عن حل تعيس آخر في صورة علاقة قصيرة الأجل تنتهي بفشل جديد · اما صورة العلاقة الصحيحة السليمة والزواج الناجح فلم تخطر على بال أي منهن على الاطلاق ·

القلق يجلب المزيد من القلق ·· ياله من واقع مؤسف ! ، لكن الجانب المشرق من الصورة يقول ان تلك السيدات يمكن أن يتبعن نفس الأساليب التي زادت من حدة القلق ، ولكن من اجل هدف جديد هذه المرة ، وهو اعادة برمجة « المدير الخفي » كي يجلب لهن راحة البال والنجاح في الحياة ، وكل ما عليهن أن يغيرن أسلوب تفكيرهن من السلبية الى الايجابية ·

ان الدكتور (بول سيلفر) أستاذ الطب النفسي في جامعة تكساس والذي يعمل في مركز « ساوث وست » الطبي بمدينة دالاس ــ قد نجح في استخدام الأساليب في علاج الصداع النصفي ، حتى حقق نجاحا عظيما بنسبة ٧٠ الى ٨٠٪ من الحالات · فهو يعلمهم كيف يفكرون بشكل جديد فيما يعايشون من احداث ، الى جانب الحرص على الاسترخاء واطلاق العنان للخيال · ويفسر د· (سيلفر) اسباب حدوث الصداع قائلا : « اننا كبشر نميل الى اخذ الأمور بشكل شخصي ، ونسيء تقديرها مما يعطيها حجما اكبر من حجمها الحقيقي ، مما يشعرنا بان ما نلقاه من احداث يفوق احتمالنا · وحين نبدأ في التصرف بناء على تفسيرنا الخاص لهذه الأحداث ، يأخذ الضغط النفسي في التزايد حتى يجهز اجسامنا تماما للاصابة بالصداع · » ولمحاربة العوامل المسببة للصداع النصفي يعلم د· (سيلفر) المريض كيف يحلل المواقف حتى تكون توقعاته اكثر واقعية ، مما يحيد به عن خلق التوتر والانفعال والقلق · ولضمان استجابة جسمانية ناجحة يعلم المريض كيف يدرب عضلاته على الاسترخاء بان يتخيل نفسه في مكان هادئ يبعث على الراحة ، فان التفكير الواقعي والاسترخاء يعملان معا على تهيئة الأوردة والشرايين كي تتمدد عن طريق تنشيط الجهاز العصبي نظير السمبثاوي ، فيزداد تدفق الدم الى كافة الأطراف مما يبعث بالدفء الى اليدين والقدمين ، فتتبدل تماما الاستجابة الفسيولوجية للصداع النصفي الفسيولوجي · ويؤمن د· (سيلفر) بان تلك الأساليب بعينها متاحة لكل من يريد التغلب على القلق العادي · واليك عزيزتي القارئة الخطوات التي يجب عليك اتباعها لكي تغيري من عاداتك حيال القلق من السلبية الى الايجابية :

- ليكن لديك ايمان قوى بانك قادرة على التغيير .
- اجمعي نتائج عملية « شحذ الافكار » من مختلف الوسائل التي يمكنك بها تحقيق التغيير في حياتك .
- استخدمي لهجة ايجابية في كتابة تصورك لاهدافك .
- ارخي عضلات جسمك تماما ، ثم صوري بخيالك نهاية سعيدة للأحداث بدلا من الكارثة .
- اكدي لنفسك دائما انك مانئة « فعلا » ولايساورك اى قلق .
- قومي باتخاذ خطوات عملية كي تحققي التغيير المنشود .
- تصرفي وكانك قد تخلصت من كل الهموم التى كانت تثقل كاهلك .

اذا استطعت القيام بهذه الخطوات مع الحفاظ على النظرة التفاؤلية للحياة ، فقد قاربت على تحقيق النجاح فعلا ، وعندئذ سوف تصدر منك رسالة جديدة « لسيادة المدير » فيقوم بدوره باتخاذ اجراءاته لتحقيق هذه الآمال المنشودة بدلا من قتلها وسد الطريق امامها بمزيد من القلق .

تحكي (جين) من تجاربها الشخصية انها بعد ان حصلت على الطلاق من زوجها الاول قررت ان تستخدم اداة المهارة الثالثة وضع تصور لهدفها الجديد ، وبدأت في البحث عن الزوج الذى يلائمها وترى فيه صورة فارس الأحلام . اخذت ورقة وقلما وبدأت في الكتابة حتى تجمعت لديها ٣٢ صفة من الصفات التى تتمنى توافرها في فتى الأحلام : بداية من القدرة على التعبير عن المشاعر ، وانتهاء بحب فن الباليه ! كان منها يقول : « سوف ابحث عن الرجل الذى يتحلى بهذه الصفات كلها » . وكم ضحكت منها الصديقات واتهمنها بانها تبحث عن المستحيل ، لكن (جين) لم تلق بالا لتعليقاتهن السلبية ، وقالت لنفسها : « ما الضرر في اعداد هذه القائمة ؟ » وبالفعل شعرت (جين) بالراحة بعد ان فرغت كل افكارها على الورق ، وجلست في استرخاء لوضع التصور لزوج الاحلام المنتظر . لقد كانت واثقة من انه سوف يأتي في يوم من الأيام ، وحتى ذلك الحين عملت على تغذية شعورها بقيمة ذاتها ، وشحن ثقتها بنفسها حتى تكون كفؤا لهذا الرجل .

كانت (جين) تكثر من التردد على الأماكن التى تحبها ، والتى تتمنى ان تصادف فيها من يشاركها ميولها ، وحين عثرت على (بوب)

واحبته اذهلتها شخصيته التى توافرت فيها ٣٠ نقطة كاملة من مجموع النقاط الاثنتين والثلاثين التى كانت تتمناها · ليس هذا فقط ، بل انها نجحت فى اكتشاف المزيد ·· وتعلق ضاحكة : « لقد وصل الى النقطة الواحدة والثلاثين الآن ·· فقد صحبته الى عرض « كاتس » فى المسرح واكتشفت انه يحب الباليه فعلا !! » ·

تعالى الآن نرى ماذا يكون من امر (جين) لو انها اضاعت وقتها بعد الطلاق فى الخوف من الفشل مرة اخـــرى او فى التفكير العقيم : « لم يعد فى العالم كله رجل واحد يصلح زوجا لى » · ماذا كان يمكن ان يحدث لو لم تعمل على وضع تصور ايجابى لحياتهـــا ، وعلى تغيير نفسها بتصميم واصرار ؟ الاجابة كمـا تتصـــورها (جين) نفســـها هى انها كانت ستتزوج رجلا آخر لا يتوافر فيه الا القليل من الصفات التى تتمناها ·· او على اقل تقدير ربما غرقت فى التفكير السلبى ، والرثاء لنفسها على الفرص الذهبية التى كان من الممكن أن تجدها لو انتظـرت زيجات افضل واكثر مالا ! وتعبر (جين) هنا عن وجهة نظرها قائلة : « انني اؤمن بأن هناك قانونا يحكم العلاقات بين البشـر اسـمه قانون التجاذب والتنافر · بمعنى أن الانسان الذى ينظر لحياته من منظور سلبى انما يصبغها بلون القلق الداكن الكريه الذى لا يجتذب الا من هم على شاكلته · اما هؤلاء الذين يسبحون مع تيار الحياة المتدفق ، وينتظرون من الغد ان يأتيهم بكل جميل فانهـم لايجتذبون الا اصـــحاب التفكيـر الايجابى · لذا فان المرأة التى جربت الفشل من قبـل مع الرجـــل غير المناسب تغفل عن أن العالم مليء بتنـوع آخـر من الرجـــال يتمتعون بالشخصية الواثقة القوية الايجابية · وتلك حالتى انا مثلا ، فحيـن بدأت مشوارى نحو الايجابية والثقة بالنفس لم يعد يجذبنى النمط السلبى من الرجال ، بل لقد انجذب الى انا اكثر الرجال قوة وايجابية ·· ذلك الزوج المحب المخلص (بوب) ·

كيف تعلم بوب ان يضع تصورا للأهـداف الايجابية

بعد أن من الله بالشفاء على بوب من عقدة الخوف من الأماكـن المفتوحة ، قام بوضع تصوره لبرنامج « الحياة الايجابية » ، رغبة منـه فى ان يطلع الآخرين على تجربته ليحتذو حذوه كل من يعـــانى من نفس العقدة · ومع ذلك فقد كان بوب يعلم تماما ان مواجهة الجمهور سوف

تصيبه بالتوتر الشديد والخوف ، بل انه لن يستطيع كتابة تجربتـه فى شكل لائق لأنه ضعيف فى الاملاء !! ٠

كان من الممكن أن يقول بوب وقتها لنفسه : « أنا لا أصلح لمهنـة الخطابة بسبب عصبيتى الشديدة » ، أو « أنا غير قادر على تأليف كتاب » لكنه لم يفعل ، بل على العكس لقد شرع فى كتابة أهدافه وهى أن يكتسب هاتين القدرتين ٠ لقد اتخذ قراره الواعى بأن يؤمن بقدرته على تحقيـق هذه الأهداف ، ثم تعلم فن الاسترخاء وبدأ يتصور نفسه وهو يخاطب جمهورا كبيرا ويحمل فى يده كتابا يلمع اسمه على غلافه ! ٠ وأخذ يؤكد لنفسه أنه متحدث بارع ومؤلف ناجح متمكن ، وعضـد هذه الأهداف بخطوات عملية ٠ فانضم الى جمعية « توست ماسترز » الدولية كى يحسن من قدراته ومهاراته اللفظية ٠ وكان نظام الجمعية يقتضى أن تتاح لكل عضو الفرصة كى يتحدث أمام زملائه مرة كل أسبوع ، حيث يشجعونـه بالمؤازرة والتصفيق ٠ وهكذا تلاشى خوفه من التحدث أمام الجمهور ، وبدأ فى تنظيم ورش عمل هدفها هو : « ادارة الضغط النفسى » ٠

فى هذه الجمعية التقى بوب بالكاتبة بولين نيف التى اشتركت معه فى تأليف كتابه الأول : « التوتر ونوبات الذعر » ٠ ولـم يمض وقـت طويل حتى استضافته برامج التليفزيون ليتحدث فيها ، الى جانب اشتراكه فى العديد من المؤتمرات والاجتماعات التى تعقدها أكبر ٥٠٠ شـركة دولية من حيث رأس المـال ٠

ويعلق بوب على التجربة قائلا : « لقد سعيت الى تحقيق هدفى فى اكتساب قدراتى الجديدة بكل جد واصرار ، واتخذت كافـة الخطوات العملية فى هذا الاتجاه ، وانتهزت كل فرصة من الممكن أن تقربنى من أهدافى ٠ فوقع اختيارى على (بولين) لتساعدنى فى تأليف الكتاب ، ومع التدريـب والممارسـة اكتسـبت الثقـة بالنفس التى جعلتنى متحدثا ناجحا » ٠

يصور بوب عملية وضع التصور الايجابى للأهـداف على انهـا اشبه بالابحار بمركب شراعى على صفحة البحيرة ٠ فعندما يكون المركب راسيا ٠٠ لا يكون عليك كقائد للمركب الا أن تسـتمتع بهذا الهـدوء والجمال ٠ ولكن لكى تحرك هذا المركب يجب عليك أن تبدأ فى العمل : أولا ، ارفع المرساة ، ثم انشر الأشرعة حتى تمتلىء بالريح فتدفع المركب

وتبدأ في الحركة ٠ عندئذ عليك ضبط اتجاه الشراع حتى تحسن التحكم في المركب ٠ ولكـن مهمتك لا تنتهي عنـد ذلك ، بل ان عليك ان تهـادن الرياح ، وتتكيف مع تغير التيار وتقلباته حتى لا ينحرف بك المركب عن المسار الذي تريده أنت له ٠

وهكذا الحياة ٠٠ أليس كذلك ؟؟ ! ٠٠ ان أول خطوة عليك اتخاذها عند الابحار في طريق الهدف هي رفع مرساة السلبية وشـــحذ أفكارك لاستجماع كافة النتائج الايجابية ، ٠ ثم قومي بالتحكم في تصوراتك حتى تكتسبي تلك القدرة العجيبة على احداث التغيير ٠ وأمر هذا التغيير في يدك انت ، اذ يمكنك توجيه العقل الباطن نحوه بتأكيد رغبتك الشديدة فيه بكل طريقـة ٠٠ عندئذ ينســـاب مركبك بكل سلاســـة ونعومـــة على صفحة حياتك ، ويالها من متعة أن تملكي زمام مركبك في يدك ! ٠

الثقـة عنـد وضـع الهدف

ان حل مشكلة ماهو ابسط الطرق كي تتخلصي من القلق بشأن هذه المشكلة ٠ وهذه حقيقة معروفة ، لكن بالنظر الى الطريقة التي يعمل بها العقل الباطن ، فان الخطوة الأولى لحل أي مشكلة هي أن تكفي اولا عن القلق بشأنها ٠ اذا كنت ترين ذلك مستحيلا فتذكري أن « المشاعر تتبـع الافكار » ٠ فاذا انشغل فكرك بالفشل والظروف القاسية والكـــوارث ، فلن يتبع ذلك الا مشاعر الخوف والقلق والتوتر والاكتئاب والتعاسـة ٠ وعلى الجانب الآخر اذا أكدت لنفسك انك تشعرين بالســـعادة والثقـة بالنفس لأنك قد توصلت لحل لمشكلتك فسوف تنقذين نفسك من دوامة القلق وسوف تتحرر طاقاتك وامكاناتك من اسار القلق كي تعينك على ايجاد حل جذري للمشكلة بدلا من مكابدتها الى الأبد ٠

ان أجمل ما قيل في هذا الصدد هي مقولة ابراهام لنكولن : « من الناس من يشعر بالسعادة بقدر ما حدد لنفسه : ان قليلا فقليل ، وان كثيرا فكثير ٠ » ونحن نؤكد لك ايضا ان الثقة في السعادة رهن باختيارك انت فاذا قمت بهذا الاختيار توافرت لديك افضل الفرص لحـل مشاكلك ٠

تتمثـل الخطـوة الأولى في شـــحذ واستجماع أكثر ما يمكن من الأهداف الايجابية عن طريق الأساليب التي عرضناها لك في الفصـــل السابع ٠ افتحي صفحة جديدة في كراستك ، وقسميها الى أعمدة يحمل

كل منها عنوانا مستقلا كالآتي : الصحة ، العلاقات ، العمل ، الأسرة ، الشئون المالية ، الأهداف الروحية ، وتطوير الذات • ثم أطلقي العنان لخيالك كي تضعي التصور الأمثل لما تتمنين تحقيقه في كل جانب من جوانب حياتك مهمـــا كانت الظــروف والتحديات • ولاتبخلي على نفســك ، بل انتقي من الأماني كما يحلو لك ! فاذا تمنيت امتلاك مليون دولار فلا تترددي ، واكتبيها فورا ، وتذكري ان عملية شحذ الأفكار واستجماعها تستلزم التفكير بحرية ، والكف عن محاسبة الذات تماما •

والآن القي نظرة فاحصـــة على تلك الخيـارات العديدة التي قمت بكتابتها ، وانتقي من بينها واحدا أو اثنين ليكونا من اهدافك القادمة • خصصي قسما من كراستك للأهداف • هل تعرفين لماذا ؟ تجيبك (جين) التي علمتها التجربة مع التدريس أن اختزان المعلومات يكون الأفضـــل والأقوى اذا استخدم الانسان فيه باقي حواسه مثل السمع والبصر واللمس والحركة • فأنت حين تكتبين تشعرين بالقلم يتحرك بين أصابعك ، وتبصرين الرسالة مكتوبة على الورق ، كما تسمعين صوتك وأنت ترددينها لنفســك أثناء الكتابة •

اجـــريت في جامعـــة « ييـــل » دراسة طويلة المدى حـــول النجاح ومايحيط به من ظروف ومايؤدي اليـــه من متطلبـــات ، فثبت أن كتابـــة الأهداف أمر في غاية الأهمية ، بل انه يعتبر قرين النجاح والتفوق • فقد بدأت الدراسة بسؤال طلبة الفرق النهائية في الكليات عن كتابة الأهداف •• فجاءت الاجابة بأن ٣٪ فقط من كل هؤلاء الطلبة قد اعتاد أن يكتب أهدافه في الحياة • وبعد مضي أربعين عاما كان هؤلاء الرجال الـ ٣٪ يتربعون على عرش النجاح في مختلف مجالات مجتمعهم ، وتلاهم في المرتبة زملاؤهم الذين كانوا يحددون أهدافهم دون أن يكتبوها ••• أما الآخرون الذين لم يعرفوا لحياتهم هدفا فقد تخلفوا عن الركب ••

كي تنجحي في برمجة عقلك الباطن بالصورة المثلى استخدمي الزمن المضارع عند صياغة أهدافك (كما لو كنت قد حققتها فعلا) واستخدمي اللهجة الايجابية دائما • لنفرض مثلا انك تخشين ان تتراكم عليك الفواتير وتعجزين عن سدادها مما يسبب لك القلق ، لكنك تودين الخـــروج من دوامة القلق ، كما تتمنين ان تكتسبي القدرة على حل المشكلة • عندئذ عليك ان تمتنعي عن الصياغة الآتية « لا أريد ان اقلق ابدا خوفا من نقص

المال » ، فان عقلك الباطن في هذه الحالة لن يلتقط الا كلمتي « لا » و « ابدا » فيركز عليهما كل التركيز — تماما كما كنت تجدين لذة لاتقاوم في فعــل الأشياء التي ينهاك والداك عنها ٠

اما الصيغة المناسبة فهي استخدام الزمن المضارع في كتابة هدف ايجابي مثل : « ان لدي « الآن » مالا وفيرا ، وموارد أخرى للدخل غير مرتبي تسمح لي أن القي بكل التزاماتي بمنتهى الراحة » ٠ وحين يسمع عقلك الباطن الزمن المضارع سوف يدخل في روعه أن هدفك قد تحقـق بالفعل ، وبالتالي يفترض أن تحقيق الأهداف مهارة أصيلة فيك ، فيقوم بعمله كي يحقق لك الاسترخاء ، ويؤهلك للحصول على هدفك ٠

اكتبي كل هدف في صفحة مستقلة ، ودوني التاريخ الى جانبه ، ثم سجلي بكل دقة ما سوف تقومين به لتحقيق هذا الهدف ٠ خذي مثلا تحقيق المكسب المالي الوفير هدفا ، وابدئي في كتابة قائمة الأعمال التي يمكنك القيام بها لتصلي للهدف كالآتي :

١ — سوف اجلس للاسترخاء ثلاث مرات يوميا ، واتصور نفسي في كل مرة وأنا انعم بالمال الوفير ٠

٢ — سوف أشحذ أفكاري لأعدد وسائل جديدة أزيد بها دخلي ٠

٣ — سوف أختار افضل هذه الوسائل وانفذها ٠

اما اذا فرضنا انك قد قررت الالتحاق بإحدى المدارس لتتعلمي بعض المهارات التي قد تزيد من دخلك ، فخذي صــفحة جديدة واكتبي فيها : « انني أستكمل دروسي بنجاح في مدرسة ٠٠٠٠٠٠٠ » ثم اكتبي الخطوات كالآتي :

١ — سوف أتصل بالمدرسة واقوم بتسجيل اسمي ٠

٢ — سوف اشتري لوازم الدرس ٠

٣ — سوف أعيد ترتيب جدول أعمالي حتى اتمكـن من حضــور الدرس ٠

٤ — سوف اجلس للاسترخاء يوميا ، واتصور نفسي وانا اتلقى الدرس بكل استمتاع ٠

ولاتنسي أن تتركي فراغا صغيرا بعد كل خطوة لتسجلي فيه كلمة (تم انجازه) بعد الانتهاء منه ٠

الاسترخاء : مفتاح الاتصال

بسيادة المخ

والآن بعد أن انتهيت من كتابة خطة مفصلة لكل ماتريدين تحقيقه من أهداف ، فإن الخطوة القادمة هي ان تبتكري بعض الاثباتات والتصورات • فأما الاثباتات فهي عبارات ايجابية تؤكدين فيها على مزايا شخصيتك وقراراتك : الظاهرة منها والخفية • فيمكنك مثلا أن تكتبي : « انني انسانة جديرة بكل حب » و « انني قادرة على الانتهاء من دروسي بنجاح ، وذلك سوف يساعدني على زيادة دخلي • » و « انني قوية في علم الرياضيات » • اما التصورات فهي عبارة عن صور ذهنية ترسمينها لنفسك وانت تستمتعين بكل ماتريدين تحقيقه وكأنك قد وصلت اليه فعلا ، على ان تتوافق هذه التصورات مجموعة الاثباتات التي قمت بكتابتها • فقد تتخيلين مشهدا رومانسيا يضمك انت وزوجك معا ، او ان تتخيلي نفسك في الفصل الدراسي وقد علت وجهك ابتسامة حلوة ، أو ان تتصوري لحظة انجاز تسلمين فيها التقرير المالي الى رئيسك في العمل ، وقد اخذ يثني على عملك ، ويهنئك على نجاحك في مهمتك •

بعد أن تنتهي من كتابة الهدف ، أكتبي في السطر التالي عنوانين كبيرين هما : « اثباتات » و « تصورات » ثم اكتبي ملحوظات مختصرة تحت كل منهما • ولاتنسي ان تتركي فراغا صغيرا توضحين فيه هل لجأت اليهما كل يوم أم لا • واعلمي ان برمجة عقلك الباطن لكي يحدث التغيرات الايجابية في حياتك يتطلب منك الاسترخاء التام ، ثم صياغة الاثباتات والتصورات السابق ذكرها ، فان ذلك من شأنه ان يقلل من نسبة الموجات التي تتردد في المخ • وهكذا تصلين الى حالة « الفا » وهي الحالة الطبيعية التي لاتتوافر لك الا في الصباح الباكر حين تستيقظين من نومك ، أو في الليل حين تستسلمين للنوم •• انها تلك الحالة الرائعة من الهدوء والصفاء الذي يوحي اليك بكل الأفكار الخلاقة الابداعية ، انها اللحظات التي يتلقى فيها العقل الباطن اوامرك بكل وضوح • والتي يعرفها جيدا ممارسو رياضة اليوجا والتأمل •

حين تصلين مع الاسترخاء الكامل الى حالة « الفا » سوف تشعرين انك في قمة الانتباه واليقظة ، ورغم ذلك فان زمام تفكيرك يكون في يــد

العقل الباطن الذى يقوم بتحليل تصوراتك ويخرج منها بنمط التفكير الذى يحكم شخصيتك ·

وضع بوب فى كتابيه « القلق ونوبات الذعر » و « عبور الخوف » سيناريوهات مفصلة كى يقوم القراء بتسجيلها على شرائط ثم الاستماع اليها من أجل الوصول الى الاسترخاء التدريجى لكل عضلات الجسم · لكنك لست بحاجة الى شريط تسجيل كى تصلى الى الاسترخاء · كل ما عليك هو أن تبحثى عن ركن هادىء بعيد عن أى ازعاج ، ثم اغمضى عينيك ، واصدرى أمرا لجسمك كله كى يتخلص من أى توتر قد يكون موجودا فى أى جزء منه ، كأن تقبضى يديك بشدة من ٣ : ٤ ثوان ثم ترخيهما تماما وأنت ترددين : « لقد أصبحت يداى مرتخيتين تماما الآن » وهكذا تتخلصى من التوتر بنفس هذه الطريقة مع كل أجزاء جسمك حتى الرأس والوجه ·

ان حالة « الفا » تعتبر الحالة المثلى التى تعيدين فيها برمجة (سيادة المخ) أو عقلك الباطن من جديد · ليس هذا فحسب ، بل انك حين تتعلمين فن الاسترخاء فسوف تعطين جسمك اجازة من الآثار التى يتركها عليه القلق ، وتتقذين نفسك من التوتر والعصبية ، بل والأرق أيضا ·

اذا كنت من ذوات الطبيعة القلقة ، اذن فأنت قادرة على التصور تماما ، ومعتادة على رسم أحلام اليقظة الحافلة بمشاهد الرعب ، كمنظر رئيسك فى العمل مثلا وهو يصرخ فى وجهك رافضا طلبك العلاوة ، أو مشهد سقوطك على وجهك فى غرفة الاجتماعات وأنت تتوجهين نحو الميكروفون لالقاء كلمتك ، أو لعله مشهد زوجك وهو يتناول العشاء مع زميلته الحسناء الجديدة ····· انت تتخيلين ، ومعدتك المسكينة تاكل نفسها من الخوف ·

كل ماعليك كى تستبدلى بتلك السيناريوهات المفزعة تصورات أخرى ايجابية هو أن تغيرى النهاية وتجعليها نهاية سعيدة · تخيلى رئيسك فى العمل مثلا وهو يبشرك بانه قد أوصى لك بعلاوة لما لمسه فيك من كفاءة واخلاص · تصورى ابتسامة رائعة تشرق على وجهك وانت تختمين كلمتك وسط تصفيق الحاضرين · ارسمى بخيالك نظرة الحب والاعجاب فى عينى زوجك وهو يتطلع اليك بينما تتوارى زميلته الحسناء فى خلفية الصورة ·

ابدئى فورا فى وضع التصورات وكتابة الاثباتات فى كراستك ، ولاتنتظرى حتى تصلى الى حالة « الفا » · بل اكتبيها مقدما ، واحرصى على النبرة الايجابية فيها ، واستخدمى الحواس الخمس كلما امكنك ذلك عند وصف خيالاتك : المسى بخيالك جلد الأثاث المكتبى فى مكتب رئيسك فى العمل ، وتشممى رائحته ، وتذوقى طعم القهوة التى قدمها لك · لونى حوائط غرفة الاجتماعات حيث تلقين كلمتك بأحلى الوان الطلاء وابهجها ، واسمعى باذنيك التصفيق الحار · حاولى ان ترى اهدافك وكأنها قد تحققت : فلديك رئيس العمل المتفاهم ، وقد القيت كلمتك بكل نجاح ، وزوجك المحب بين يديك « الآن » ·

احترى أن تستخدمى عبارات مثل « فى يوم من الأيام » او « فى المستقبل » أو « لا اريد أن اكون ··· » او « اتمنى ··· » فهذه من شأنها أن تدفع عقلك الباطن الى تغذية مخاوفك وقلقك · اما الاثباتات الايجابية فانها تخدم هدفك مثل : « لاننى استحق العلاوة ورئيسى يعلـم ذلك » ، « ان حديثى ممتع ويحب الناس الاستماع اليه » و « ان زوجى يرانى جميلة وجذابة » · بعد أن تفرغى من كتابة هذه الاثباتات التى تخص نفسك بانك قد تحررت من القلق الى الأبد · فمع هدف الغنى ووفرة المال تخيلى نفسك جالسة على المكتب تحررين شيكات كثيرة ، وتلاحظين الارتفاع المبشر فى ميزان دخلك · وتخيلى نفسك فى عديد من صور الوفرة ورغد العيش ، تشترين فستانا جديدا مثلا او قطعة ثمينة من المجوهرات تتلألأ فى يدك ، وقد بقى معك مال وفير كثير · ثم رددى لنفسك ان لدى من الموارد ما يكفى للوفاء بالتزاماتى ، فقد بقى لدى الكثير رغم كل ما اشتريته » ·

بيدك عزيزتى القارئة ان تلقى برسالتك فى مرفأ المشاعر الهادئة ، كما هو متبع فى « البرمجة العصبية اللغوية » حيث يطلبون من احدى صديقاتك ان تضغط على يدك بخفة ولكن بحزم اثنــاء قيامك بعمليـة التصور · وهكذا عليك أن تقومى بنفس الشىء مع نفسك كلما اصابك القلق حتى تتحررى منه · ان برمجة العقل الباطن بهذه الطريقة دائما متعودة على تلقى رسالتك بسرعة فيسارع باجراء التغيير المطلوب ·

استخدمى اساليب البرمجة والإسترخاء فى الصباح الباكر ، وفى المساء قبل النوم للتغلب على المشاكل اليومية · اما اذا استعصى عليك

القلق فحاولي الوصول الى حالة « ألفا » أكثر من مرة أثناء اليوم الواحد . لقد كان بوب يقوم بذلك ست مرات في اليوم كي يتغلب على الفوبيا .

كيف تتصرفين بشكل عملي

ان قوة العقل الباطن هي طاقة الرياح التي تملأ اشرعة مركبك ، فتندفع به في طريق الحياة ، ومهمتك هي توجيه دفة هذا المركب حيثمـــا تريدين ، مما يعني قيامك برسم خطة عمل تحدد الاطار العام والخطوات المحددة التي توصلك لهدفك . قومي بعملية شحذ للافكـــار واجمعـي العديد منهـا واكتبي كل ما يخطر ببالك من خواطر بصرف النظـر عن معقوليتها أو امكانية تنفيذها .. وارسمي لنفسك خط الملاحة الخـاص بـك !

تقول جين : « من الناس من يجلسون في بيوتهم ، يقضون العمر في انتظار ما لا يجيء من أحداث طيبة ، ويتعجبون : لم لا تأتي اليهم ؟! » ثم تكمل : « أن لي صديقة رفضت حتى أن تفتح اللفافات عن الاكسسوارات والتحف التي اشترتها على مدى سبع سنوات ، وتركتها مرصوصة في صناديقها حتى يتوافر لديها المال اللازم لشراء جميع ما تريده في منزلها من تحف وقطع فنية ! انها لم تفكر في التصرف في حدود ما لديها من مال لاضفاء الرونق على جوانب بيتها . كان في امكانها مثلا اعادة تلميع احدى المناضد لتبدو كالجديدة ، أو شراء ستارة متواضعة رقيقة ، أو لوحة صغيرة ثمنها فتعطي لمسة دافئة للبيت تسعدها وتعينها على الكف عن القلق وانتظار الكمال . لكنها للأسف لم تفعل .. وكانت النتيجة انها تخجل حتى الآن من استضافة أي شخص في منزلها .. ومـــازالت في انتظار الكمال .. !! » .

اليك عزيزتي القارئة بعض الحلول والخيارات التي يمكنك بهـــا تحقيق هدف سداد الفواتير : يمكنك اجراء مكالمات هاتفية مع المزيد من العملاء لانعاش حركة المبيعات في عملك ، ابذلي مزيدا من الجهد للحصول على العلاوة ، قومي بعمل اضافي في المساء ، غيري مجال عملك ، أو اعرضي بعض ممتلكاتك للبيع ، واذا كنت تعملين بالتدريس فيمكنك زيادة دخلك عن طريق العمل الاضافي في بعض المعاهد الخاصة .

والآن لنفرض وقع اختيارك على واحد او اثنين من هذه الحلول لتحقيق الأمان المادى فاكتبيهما فى صفحة الأهداف تحت عنوان جانبى كبير : « أعمال هامة » ٠ ومستجيبين ان التقدم بخطى صغيرة ولكن حثيثة افضل بكثير ، وأسهل من القيام بالخطى العملاقة ٠ لذا فان الغاء بطاقة الائتمان الخاصة بك ، او الامتناع عن تناول الطعام خارج المنزل لمدة شهر واحد سوف يأتى بثمار ملموسة وحقيقية اكثر من فكرة تغيير عملك فى خلال شهر ٠٠ لا تنسى ان تتركى فراغا بجانب كل من هذه الأعمال الهامة حتى تضعى فيه علامة (صح) عند تحقيقه ٠

ان العمل بهذه الخطوات ثم مراجعتها بعد كل انجاز يعتبر من انجح الطرق للتغلب على نقص الثقة بالنفس الذى تعانى منه العديد من النساء ٠ ومع كل نجاح تحققينه ومهما كان التحدى بسيطا فلا تقللى من شأن هذا النجاح ، بل اعترفى به وافخرى به ، فهكذا تقومين ببناء اعتزازك بذاتك من جديد ٠

استخدمى طريقة الايحــاء مع « سيادة المدير »

ان الايحاء نوع آخر من انواع « الفعل » الذى يمكنك القيام به ٠ فانك حين توحين لنفسك ان هدفك قد تحقق فسوف يزول أى اثر للقلق فى نفسك ٠ ان افضل طريقة للتأكد من شعور زملائك فى المكتب نحوك هو ان توحى لنفســـك بانك محبوبة بينهم وتتصــــرفى من هذا المنطلق وتحاولى الاقتراب منهم ٠ وايضا اذا خشيت من عدم القدرة على سداد التزاماتك المالية ، فقومى على الفور وارتدى افخر ثيابك واوحى لنفســك انك من اثرى الأثرياء ٠

هل تظنين اننا هنا نطلب منك تزييف الحقيقة ؟ ٠٠ نعم ٠٠ انت على حق !! لكننا نطلب تزييفا مؤقتا ٠٠ قصير الأجل لا يدوم الا دقائق ٠ ولكن كيف تؤثر هذه العملية ؟ ٠٠ سنشرح لك ٠٠ ان عمليــة الايحــاء تؤثر فى السلوك تماما كما تؤثر الكلمــات الايجابية فى التفكير ، فهى تنبىء العقل الباطن بانك قد وصلت الى الصورة التى تتمنينها ٠٠ فيسارع « سيادة المدير » الى مساعدتك للوصول الى هدفك ٠ وقد اتبع بوب هذه الطريقة عندما اراد ان يعمل بالخطابة ٠ فقد كان يوحى لنفسه بانه احد الخطباء الفطاحل المحترفين ! ٠٠ وكان كلما جاء دوره فى القاء الكلمة

اثناء اجتماعات (التوست ماسترز) يتصرفه بثقة وهدوء (رغم ارتعاد فرائصه) ، ويبذل كل ما فى وسعه ليبدا ويسترخى ، ثم يتصور نفسه وقد وفق فى كلمته ، ثم يؤكد لنفسه أنه يستمتع بالقاء كلمته امام الناس ، وهكذا كان عقله الباطن يساعده على تعزيز شعوره بالسكينة والهدوء : وكانت كل كلمة يلقيها فى هذه الاجتماعات بمثابة رسالة جديدة يعزز بها الثرثرة لدى (سيادة المدير) ، ويؤكد له انه يقوم بمهامه على أكمل وجه ، بل وباستمتاع ايضا ! ٠٠ ومع تكرار الرسائل فهم العقل الباطن المطلوب ٠٠ الا وهو ان « الخطابة شيء رائع » !! ٠٠ وتلاشى الخوف من حياة بوب ، واتخذ من التحدث الى الناس عملا يعيش منه ويواجه من خلاله الالاف من البشر فى كل عام ٠

افتحى صفحة الأهداف فى كراستك ، ودونى فيها نوعية الايحاء المطلوب ٠٠ فمثلا اذا اردت أن تكتسبى شعبية فى عملك فاكتبى :

● فى كل صباح سادخل المكتب والابتسامة تعلو وجهى ، وأحيى كل من يلقانى ٠

● سوف اقدم كلمة مجاملة رقيقة لثلاثة من زملائى فى كل يوم

ولا تنسى ان تتركى فراغا بعد كل نقطة للمراجعة ووضع علامة (صح) بعد تنفيذه ٠

سجل الاهداف : طريقة لزيادة الاعتزاز بالنفس

من بين عضواتنا من يقعن فريسة للقلق على صحة أطفالهن ، أو درجاتهم فى المدرسة ، وصلاتهم مع رفاق السوء ، والعادات السيئة التى يكتسبونها ٠٠ اى باختصار يقلقن على كل شيء فى الحياة ، غير مدركات أن الاستسلام لدوامة القلق يجعل منهن نماذج مكررة من السلوك السلبى ٠ فيسفر ذلك عن جيل من الأطفال يعانى من الخجل ونقص الثقة

بالنفس انه يسيرون على نفس النهاج الذى يتبعه أبوامم فى مواجهة تحديات الحياة •

ان العقل الباطن منا لا يمكنه للأسف « اصلاح » حال اطفالك ولا زوجك ولا زملائك فى العمل ، لكنه لحسن الحظ قابل للبرمجة • وعليك وضع تصور محكم لهدفك وهو أن تصبحى اكثر ثقة ومهارة فى التعامل مع المشاكل التى تتعلق بأطفالك ، واستخدمى اداة المهارة الثالثة بأساليبها العديدة •• عندئذ سوف يتخذ عقلك الباطن كل احتياطاته كى تصبحى اكثر ثقة فى أعمالك وأفعالك مما سوف ينعكس على الآخرين •

واليك بعض نماذج سجل الأهداف التى من شأنها أن تغذى ثقتك بنفسك واعتزازك بها عندما تقتربين من اكثر المناطق أهمية فى حياة اية امرأة : الأسرة والعمل والحب •

الموقف الأول :

ابنك يبلغ من العمر أربع عشرة سنة ، وقد اتفقت معه على أن يتولى كى ملابسه من الآن فصاعدا • لكنه لم يفعل ، فأسرعت انت بأداء المهمة بنفسك ، لكنك تشعرين بغضب وتذمر ، وتفكرين « لابد أن الخطأ فى أنا !! وإلا فلماذا يحملنى ابنى فوق طاقتى ولا يقوم بواجباته ؟! » •• والاخصائى النفسى يقول لك ان الحل أن تتركيه يرتدى ملابسه على حالها حتى يقرر أن يكويها بنفسه • لكن صوتا خفيا يقول لك : « وماذا يقول الناس عنك اذا تركته على هذا المنظر الرث ؟ » •

سوف نقدم لك نموذجا لسجل الأهداف لكى تقومى بواجباتك فقط دون قلق :

الهـــدف :

ان أريح نفسى ، وأشعر بالهدوء التام عندما يرفض ابنى القيام بواجباته وكى ملابسه •

سجل الهدف رقم (١)

الأســـلوب	المتابعة اليومية خلال أيام الأســبوع

التصـورات :

١ ـ أرى نفسي وأنا أنظر لابني بكل هدوء كلما رأيته في ملابس غير مهندمة ٠

٢ ـ أراني أخاطبه بهدوء وأقول له أن عليه أن يقوم بكي ملابسه بنفسه ٠

٣ ـ أراني في صـورة « الأم المثاليـة » وعلى رأسي التاج !

الإثباتات :

١ ـ أنني أعرف قدري كإنسـانة لها قيمـة ، وحزمي في التعـامل مع ابني إنمـا هو لصالحه ٠

٢ ـ أنني واثقة تمام الثقة بنفسي ، ومن أبسط حقوقي أن أطلب من ابني أن يقـوم بكي ملابسه بيده ٠

٣ ـ أنني أحب نفسي وأبحث عن راحتها وذلك ليس عيبا ، بل هو ميزة وحق مشروع ٠

الأفعـــال :

١ ـ سـوف أكتب بعض العبارات الحازمة كي أستخدمها مع ابني ٠

المتابعة اليومية خلال أيام الأسبوع	الأسلوب
	٢ ــ سوف اكافىء نفسى بأخذ حمام دافىء ، او قراءة فصل جديد فى كتابى المفضل كلما نجحت فى توصيل ما اريده لابنى بحزم ·
	٣ ــ سوف اقوم بقراءة سجل اهدافى هذا كل يوم واطبق هذه الأساليب ·
	الايحــاء :
	١ ــ سوف اتصرف امام ابنى وكاننى لم الحظ شكل ملابسه الرث ·
	٢ ــ اذا علق الآخرون على ذلك ، فسارد عليهم بابتسامة قائلة اننى فخور بنفسى لانى اساعده على تحمل مسئولياته ·
	٣ ــ اذا اشتكى ابنى ، فسابتسم واقول له : « فعلا ان ملابسك شكلها سيىء جدا » · بينما اتمسك بهدوئى ·

الموقف الثانى :

لديك زميل فى العمل لا يكف عن انتقادك وتسفيه ارائك مما يسبب لك ضيقا شديدا ، لكن طبيعتك التى تحسب حسابا كبيرا لرأى الناس فيك تجعلك تشعرين بالاكتئاب والغضب كلما تواجه هذا الزميل معك فى اى مكان ، وتهتز ثقتك بنفسك تماما فى وجوده ، لكن ليس فى امكانك تحاشيه ، الأمر الذى يجعلك تتلعثمين فى الحديث معه بشكل مثير السخرية ·

والآن سنعرض لك كيف تدين سجل الأهداف لكي تغيري هذا الموقف تماما -- عليك فقط أن تعملي بجد من أجل الحصول على شخصيتك الجديدة ، وسترين كيف أنها ستجبر زميلك على أن يتغير هو أيضا ويغير معاملته لك .

الهـــدف :

أن أشعر بالفخر لأنني تخلصت من القلق الذي كان يسببه لي النقد الجارح من جانب زميلي (فلان) .

سـجل الهـدف رقم (٢)

الأســـلوب	المتابعة اليومية خلال أيام الأســبوع

التصــــورات :

١ ـ أرى نفسي والابتسامة تعلو وجهي كلمـا تواجدت مع زميلي (فلان) .

٢ ـ أرى نفسي وقـد حصـلت على التقدير (ممتاز) في خانة (الثقة بالنفس) في تقريري السري .

٣ ـ أراني أتحدث مع زميلي (فلان) بكل هدوء ورباطة جاش وأقول له أن حديثه الجارح لا يعجبني ، وأطلب منـه أن يتـوقف عن انتقادي فيرد بابتسامة واعتذار .

٤ ـ أراني أتحـدث بهدوء في وجـود زميلي (فلان) وأشعر بارتياح وصفاء ذهني .

الأسلوب	المتابعة اليومية خلال ايام الأسبوع
الاثباتات :	
١ ـ انني انسانة طيبة ودود ، وسعيدة ، وواثقة بنفسي ، لذا فانا استحق كل نجاح .	
٢ ـ اشعر بغاية الهدوء في وجود زميلي (فلان) .	
٣ ـ من حقي ان ادافع عن وجودي واحترامي .	
الانفعال :	
١ ـ سوف اتعلم فن الاسترخاء حتى احول تلك التصورات والاثباتات الى حقيقة .	
٢ ـ سوف اقرأ كتبا يعلمني كيف اكون اكثر حسما .	
٣ ـ سوف ارلجع سجل اهدافي كل يوم واستخدم كل الأساليب الموجودة فيه .	
الايحاء :	
١ ـ سوف احرص على الابتسام دوما في وجود زميلي (فلان) .	
٢ ـ سوف انضم الى احدى الجمعيات الارشادية كي تدعم ثقتي بنفسي .	
٣ ـ سوف استمع لشكوى زميلي (فلان) ثم اواجهه برأيي بشكل واضح وصريح وموضوعي .	

الموقف الثالث :

الزوج لا يكف عن توجيه الاهانات اليك .

الهدف :

أن اشعر بالارتياح كلما واجهت زوجي واعلنت رفضي لأسلوب الاهانة والتعنيف .

سجل الهدف رقم (٣)

الأسلوب	المتابعة اليومية خلال ايام الأسبوع

التصورات :

١ ــ اراني وانا اخاطب زوجي بكل هدوء واقول له : « انا لا اقبل اسلوب الاهانة والتعنيف » .

٢ ــ اراني ابتسم بينما يعتذر لي زوجي عن إهاناته .

٣ ــ ارى كلمات الاهانة مكتوبة على بالونات صفراء ترتفع بعيداً في الفضاء .

الاثباتات :

١ ــ انني انسانة اثق في نفسي وفي تكاتي ، واحب نفسي واشعر بقيمتها .

٢ ــ انني اشعر بالهدوء بعد أن أواجه زوجي برفضي لاهاناته .

٣ ــ لقد تلاشى من نفسي كل اثر للغضب لانني استطعت منع زوجي من متابعة ذلك السلوك الكريه معي .

الاســـلوب	المتابعة اليومية خلال ايام الاســبوع

الاتصـــال :

١ ــ سوف أجلس للاسترخاء كل يوم حتى اصل الى حالة الهــدأ ، واتدرب على مواجهــة زوجى ٠

٢ ــ سوف انضـــم لاحدى الجمعيات الارشادية او فصول التدريب على العزم وتأكيد قيمة الذات ٠

٣ ــ سوف اقوم بكتابة بعض الطرق لمواجهــة زوجى واتدرب عليها بصوت عال ٠

الايحـــاء :

١ ــ ســـوف اتصــرف وكان ســـلوك زوجى لا يزعجنى ٠

٢ ــ كلمــا نجحت فى مواجهة زوجى ساكافىء نفسى بكتابة كل ما اتمتع به من مزايا طيبة ورائعة ٠

٣ ــ سوف اقول لزوجى اننى انسانة أحتــرم بنفسى واشعر بقيمتها ٠

عزيزتى القارئة ٠٠ فى الفصل القادم سوف نشرح لك وسائل اكثر تفصيلا للقيام بالاعمال التى تؤثر على عقلك الباطن ، وتريحك من القلق ٠

ولكن هــل يجــدي ذلك ؟

ان قصة « ساحر أوز » التي نحكيها لأطفالنا تقدم لك نفس الدرس الذي نحاول شرحه هنا · فلكل شخصية في هذه القصة هدف : خيــال المآتة يريد أن يكون له عقل ، والرجل المعدني يريد قلبا ، والأسد الجبان يريد الشجاعة ، أما (دوروثي) فتريد العودة الى منزلها · انظري كيف تصور كل واحد من هؤلاء هدفه وسعى اليه · لقــد كانوا يعتقدون أن الساحر يستطيع أن يحقق لهم كل ما يريدون ، فانطلقوا في طريقهم ، حيث خاضوا مغامرات عديدة · وتكمن روعة القصة في الحقيقــة التي توصل اليها الأبطال في النهاية بعد أن اكتشفوا زيف الساحر وخداعه ، لقد أيقنوا أن كلا منهم كان يمتلك الشيء الذي يتمناه دون أن يدري ·· الشيء الذي كان يظن خطأ أن الساحر هو وحده القادر على منحه اياه · أما دوروثي فقد اكتشفت أكبر نعمــة في الوجود ، اذ أدركت أن أهلهــا الذين تركتهم كانوا أهــم شيء في حياتها ، وافتقدت حبهــم الصادق الخالص ·

وأنت عزيزتي القارئة ، فتشي داخل نفسك ، وستجدين أن لذاتك قيمة كبيرة خلقها الله في داخلك ، وهي وحدها القادرة على انقاذك من الوقوع في فخ السلبية والقلق · كل ما عليك كي توقظيها هو أن تعترفي بوجودها · ان أداة المهارة الثالثة التي نقدمها لك ستمكنك من تحديد هدفك ، واكتشاف الساحر في داخلك ــ أي عقلك الباطن ــ الذي بدوره سوف يساعدك في الاعلان عن قيمة ذاتك كانسانة جديرة بالسعادة وراحة البال ، بعيدا عن القلق والمخاوف التي لا داعي لها · عندئذ سوف ترين الآخرين من خلال منظور آخر تماما ·

الفصل التاسع

اداة المهارة الرابعة
اقدمي على المجازفة

من افضل الكتاب الذين عبروا عن التردد لدى المرأة صديقتنا جوديث برايلز مؤلفة كتاب « الثقة » حيث تقول ان القلق ينتاب الكثيرات بسبب التردد الشديد ، اذ يمضي بهن العمر وهن يرددن الى مالا نهاية : « ياللا ·· واحد ·· اتنين ·· اتنين ·· اتنين !! » اما (ثلاثة) فلا تواتيهن الشجاعة على نطقها ابدا ·

لقد تعلمت فى الفصل السابق كيف تستخدمين اداة المهارة الثالثة كي تكسبي حليفا قويا ذا سلطان الا وهو عقلك الباطن ·· الذى يقف بجوارك عند مواجهة القلق وحل المشاكل · اما اذا لم ترغبي انت فى اتخاذ الخطوة العملية للتعاون مع هذا الحليف فسوف تقعين فى أسر تلك الأسطوانة المشروخة التى تصفها جوديث · ومن هنا تتضح اهمية اداة المهارة الرابعة ·

اداة المهارة الرابعة : اقدمي على المجازفة

لقد شهدنا تجارب عديدة لنموذج المرأة التى تأخذ طريق الهدف من بدايته ، فتقوم بوضع اهدافها اولا ثم تواصل الطريق وتسجيل جميع الخطوات للوصلة للهدف · لكن عند نقطة التنفيذ رأينا العزيمة تتبخر والهمة تخور ، هل تعلمين لماذا ؟ ·· لأن التنفيذ يتطلب منها المجازفة ببعض التغيير فى حياتها ·· والتغيير ياسيدتى لا يرحب به أحد ·· اللهم الا الرضيع المبتل !! ان ايا من تلك الحالات التى شهدناها لم تجد الضمانات

الكافية لنجاح هدفها ·· ولم تحتمـــل مجرد التفكير في أن تخطيء أو تفشل جهودها ·· فاختارت الحل الأسلم وهو أن تعيش تعيسة بدلا من أن تجازف بالتغيير · ولم تدر أن احجامها عن اتخاذ الخطوات العملية قد بعث برسالة عاجلة لعقلها الباطن يؤكد فيهـــا انها ترغب في البقاء (محلك سر !) ·

إن الدكتور جيم ويلسون صديق بوب وطبيبه النفسي الخـــاص يتعرف على مريض القلق المزمن من « ست كلمات » معينة يرددها المريض وهي « أوه ·· لا » ، و « ماذا لو » ، و « نعم ·· ولكن » ·· واليك جزءا من الحوار الذي يتكرر بالنص تقريبا بين الطبيب وكل مريض منهم :

المريض : أوه ·· لا ، سيحدث مالا يحمد عقباه ·

د· جيم : ان الحقائق لا تنبيء بأي مشاكل أو متاعب فلا تخف ·

المريض : لكن ماذا لو كنت مخطئا ؟

د· جيم : ألا ترى معي أن الأمور تسير على خير مايرام حتى الآن ؟!
المريض : نعم ·· لكن قد تتغير الأمور ·

إن المرأة كلما شعرت بالخوف من المجازفة قالت لنفسها : « قـــد أكون تعيسة فعلا ، لكنني على الأقل قد اعتدت على هذه التعاسة ·· فهي أفضل مما يمكن أن أواجهه لو تغيرت الأمور » · وهذه قصة احـــدى زميلاتنا نسوقها لك هنا لتبرهن لك على أن الخوف من المجازفة يضيع على المرأة أفضل فرص النجاح · فقد جاءت هذه الزميلة ــ ولنسميها هيلين ــ الى جين وطلبت منها أن تدلها على وسيلة لزيادة دخلها · فاقترحت عليها جين أن تتقدم لاحدى الوكالات التي تنظم الدورات وورش العمل لمحترفي الخطابة ، ويمكن للواحد منهم أن يقوم بتنفيذ برنامجه طبقا لنظام اليوم الكامل ، أو نصف اليوم · فقالت هيلين : « أوه لا ·· يستحيل أن أنجح في هذا ، فكيف أنظم ورشة عمل وأنا لا أعرف شيئا عنها ؟ » فردت جين : « ان من لها خبرتك في الخطابة يمكنها تنظيـــم العديد من ورش العمل ودورات التدريب » · فصاحت هيلين معترضة : « لكن ماذا لو حاولت ، وأخذت أتكلم حتى نفدت مني مادة الحديث ؟ ·· انني لم أخاطب الناس أكثر من ساعة واحدة منذ بدأت هذه المهنة » · فاقترحت عليها جين أن تطلب مشاركة الحاضرين في المناقشة كنشاط اضافي يملأ بعض الوقت ، كما يقرب نقاط المناقشة الى الأذهان · فقالت هيلين : « نعم ·· لكن ·· لكنني لم أفعل ذلك أبدا من قبل ، قد أفشل فشلا ذريعا » · فقالت جين :

« وما يدريك لعلك تنجحين . هيا تقدمى بطلبك ولن تخسرى شيئا ‥ ان الوكالة تقدم عونا كبيرا لكثير من زملائنا » . فقالت هيلين : « نعم ولكنهم جميعا افضل منى واكثر خبرة ‥ ماذا لو سخروا منى ؟! ‥ لا ، يحسن بى الا افعل ذلك ابدا » .

ارأيت ؟ ‥ لقد توافرت لهيلين كل عوامل النجاح والتقدم فى عملها ، وكان اول هذه العوامل هو رغبتها فى هذا النجاح ‥ فقامت بوضع الأهداف ، لكنها لم تكن تنوى تحقيقها ، فلقد كشف احجامها عن المجازفة عن وجود النقائص الثلاث التى تكبل خطوات العديد من النساء . كانت هيلين تعانى من نقص فى احترام الذات وتقديرها لدرجة ان فكرة الفشل كانت تهددها دائما . اما نقص الثقة بالنفس فقد افقدها الايمان بقدرتها على القيام باعمال جديدة عليها . كما انها لم يكن لديها القدرة على اتخاذ القرار ولا على حل المشكلات ، فلم تستطع اتخاذ خطوات تعينها على امتلاك المهارة الجديدة . فلم يكن امامها الا ان تقلق لانها لا تحقق اى تقدم فى عملها .

المجازفة : مالها وما عليها

« افيقى ايتها الجميلة النائمة » ‥ صيحة اطلقتها جين ادامز على غلاف كتابها ‥ حين قالت ان داخل كل منا صوتين يعملان معا على الحفاظ على التوازن العاطفى ، واطلقت على الأول (الحارس) والثانى (الباحث) . فاما الصوت الأول ، اى (الحارس) ، فهو الذى يريد ان يبقى عليك كما انت ، فيحافظ على هويتك الأصلية الخاصة ويملأ نفسك خوفا من الاقدام على اى تغيير . فاذا اصيب الانسان فى حادث مثلا وأدى ذلك الى حدوث تشوهات فى وجهه ، فان ذلك (الحارس) هو الذى يساعده على ادراك انه مازال نفس الشخص حتى وان اختلف شكله وتشوه تماما .

اما الصوت الآخر (الباحث) فهو الذى ينادى بالتغيير ويدعوك اليه ، وهو الذى يمكنك من تحقيق التقدم وتحسين ادائك لأعمالك . لكن يحدث احيانا ان تمتد يدك لتكتم ذلك الصوت فى داخلك حين تستشعرين ان دخول المجازفة سوف يضطرك لتقبل بعض الخسائر . فحين تجازفين بالانتقال الى مدينة جديدة مثلا فانك تخسرين اصدقاءك وجيرانك القدامى ، والموجودات التى اعتادت عيناك عليها ، لكنك على الجانب الآخر قد تكونين صداقات جديدة من بين المعارف والجيران الجدد .

ان العيب فى الاستجابة لصوت (الحارس) اكثر مما يجب هو انك لن تكفى عن القلق ابدا ، بل ستظلين واقعة فى دوامة القلق حتى يأتى اليوم الذى تتفجر فيه الرغبة القوية داخلك فى تغيير طريقة تفكيرك وسلوكك وردود افعالك . حينئذ يجب ان يكون لديك بعض الاستعداد لتقبل الشعور المؤقت بعدم الاستقرار اذا جربت شيئا جديدا لأول مرة ووقعت فى بعض الأخطاء ، وكذلك الشعور بأنك لم تحظى بقبول من تحاولين الاقتراب منهم اذا لم يستجيبوا لك .. بعبارة أخرى يجب أن يكون لديك الاستعداد لتقبل الفشل .. فتلك هى الطريقة الوحيدة كى تقهرى القلق الى الأبد .

فى عدد مايو ١٩٨٩ من مجلة « ووركينج ومان » كتبت شيرلى ماتون تقول انها جازفت بالاستقالة من عملها بالتليفزيون الذى كان يحقق لها دخلا يبلغ ١١٠٠٠ دولار فى السنة والذى ظلت تعمل به لمدة أربعة عشر عاما كاملة ، كل ذلك من أجل العمل فى مجال آخر شعرت فيه انها تحقق ذاتها .. وكان هذا المجال هو تسويق وبيع مستحضرات تجميل مارى كاى . ومن خلال هذا العمل كانت شيرلى تقوم بتشغيل عدد من الأفراد للعمل فى البيع ، ثم تعلم هؤلاء الأفراد كيف يقومون بجذب المزيد من الناس للعمل كبائعين . وكان ربح شيرلى يزداد كلما زاد عدد العاملين بالبيع . ومن أجل الحفاظ على الربح فى ازدياد قررت شيرلى أن تضع من أوائل أهدافها ان تتصل يوميا بعشرة أشخاص جدد ، لينضموا الى « جيش » البيع . وهكذا مع نهاية العام الثالث كانت قد حققت مكسبا قدره ٦٠٠٠٠ دولار . ولم تكتف بهذا ، بل جازفت بانفاق كل ذلك المبلغ فى رحلات خاصة قامت بها لتشغيل المزيد من مندوبى المبيعات فى انحاء البلاد . واستمرت مسيرة النجاح حتى اصبحت شريكة فى أرباح ٥٠ ألف مندوب مبيعات فى الولايات المتحدة وكندا ، ووصلت قيمة شبكة المبيعات بالكامل الى ٣ مليون دولار ، مما يحقق لها دخلا ثابتا قدره ٤٠٠ ألف دولار فى العام . ولم تتوقف المسيرة رغم كل ذلك ، بل انها مستمرة حتى الآن . ولكن السؤال الذى يقفز الآن الى ذهننا هو : ألا تتخوف شيرلى من ان يرفض عملاؤها الموافقة على العروض التى تقدمها لهم ؟ وكيف لايسبب هذا لها قلقا ؟ وقد سألتها مجلة « ووركينج ومان » هذه الأسئلة نفسها فأجابت : « كلما تحدثت مع احدى العميلات ولم أجد لديها قبولا .. أقول لنفسى : دعيها .. فهى الخاسرة » .

واليك حكاية « هيذر » التى كانت تلبى صوت (الباحث) فى داخلها

وتحاول التغيير ، لكنها لم تحقق النجاح المرجو ، فقد كانت تشـــارك زوجها في ادارة محل صغير في احدى الضواحي ، وتم انتخابها لتمثل الحي في مجلس الغرفة التجارية بتلك الضاحية . تقول هيذر : « في بداية الأمر كنت في شدة الفرح لكوني السيدة الوحيدة التي تم تكريمها بهذه الطريقة في المنطقة ، وفي الجلسة الأولى اخذت استمع لزملائي في هدوء ولكن سرعان ما لاحظت بعض الايماءات غير اللائقة من بعض الزملاء للحط من قدري ، فلم أسكت ، بل حاولت التعبير عن رايي . لكن بعضهم كان في غاية الوقاحة لدرجة ان امروني بالتزام الصمت . وشعرت بالحرج الشديد ، وبانني مرفوضة في هذا المكان ، وخشيت ان انا صممت على موقفي وتمسكت بآرائي أن افقد منصبي في المجلس . وعدت الى امي في ذلك اليوم حزينة حائرة .. هل الزم الصمت كما امروني ؟ .. فاجابت بكل حسم : اطلاقا ! ..

كانت امي هي التي قامت بتربيتي وحدها بعد وفاة ابي ، وعلمتها الأيام كيف تكون حازمة في قراراتها ، ونصحتني أن اتعلم الحزم والحسم انا ايضا اذا اردت النجاح في حياتي . ومضى عامان كنت خلالهما مثالا للجرأة والشجاعة في الحق ، والحسم في اتخاذ القرارات ، ولما كان هذا السلوك لا يعجب الزملاء ، فقد أصبحت مغضوبا علي ، ولم تجدد لي العضوية بالمجلس ، لتركه غير امنة » ، وتسترسل هيذر : « قد تقولون انني جازفت وفشلت ، لكنني الآن وبعد مضي ثلاث سنوات على هـذه التجربة استطيع ان أؤكد بكل صدق انني لم افشل . فقد تم تعيين سيدات اخريات في المجلس من بعدي ، فحذون حذوي في التعبير عن الرأي بكل شجاعة وقوة ، واثبتن وجودهن ، وتوالت النجاحات والانجازات على يد المرأة .. تلك الانجازات التي لم تكن لتحدث لو استسلمت انا في البداية ! . لقد نضجت شخصيتي الآن ، ولن اعود مرة اخرى تلك الفتاة الخجول الضائعة في عالم يهيمن عليه الرجل » .

يقول بوب ان الخوف من الفشـــل كان يكبله ويمنعه من وضـــع الأهداف لتغيير سلوكه في الفترة التي سبقت اصابته بعقدة فوبيا الأماكن المفتوحة .. ويكمل : « لم اكن ادرك ان المجازفة والفشل ، ثم المحاولة من جديد هو المجرى الطبيعي لأحداث حياتنا لذا أردنا تحقيق ما نصبوا اليه . انظري مثلا كم من النغمات اخطأها عازف البيانو الشهير فان كليبورن حين كان يتعلـم العزف على البيانو ؟ كم كرة قذفت بها شتيفي جراف

خطأ في شبكة التنس ؟ ٠٠ كل ذلك لايهم ، لن الاخطاء الجسيمة التي قد تؤدي فعلا الى كارثة تعتبر قليلة جدا ، بل نادرة الحدوث في حياتنا ، لكننا نترك القلق يأكلنا حول اشياء تافهة لا تهم ، ونخشى المجازفة ، فيشل الخوف خطانا ، ونتورط في علاقات شخصية لم نكن نريدها ، أو مجالات عمل لا نحبها ، وتمضي بنا الحياة غارقين في دوامة القلق ٠

لقد كان بوب حقا في اشد الحاجة الى مشكلة كبيرة تشل تفكيره وحركته مثل فوبيا الأماكن المفتوحة ، حتى تتولد فيه الرغبة الماتية في التغيير لتقفز به فوق حاجز الخوف من الفشل ٠ لقد اقدم على المجازفة بوضع خطط جديدة للتخلص من السلبية في التفكير ، ولتحسين حالته الذهنية ، والجسمانية ، ولرفع روحه المعنوية ٠ فقام بالخطوة الأولى ، وانضم الى برنامج « لايف بلاس » أو الحياة الايجابية ٠ اما انت فـــلا تنتظري وقوع الكارثة حتى تبدئي في التحرك نحو تنفيذ خطة التغيير ، بل ابدئي فورا ٠٠ واقرئي مايلي ٠٠

تعلمي الحسم كي تقدمي على المجازفة

تؤكد اداة المهارة الرابعة على ثلاثة مبادىء اساسية ترتكز عليهـــا المجازفة ، ويمكنك من خلالها التغلب على القلق والهواجس التي يولدها نقص الثقة بالنفس والاعتزاز بها ٠ بل انك من خلالها تصبحين اكثـر قدرة على اتخـــاذ القرارات وحل المشـــاكل ٠ والمبـــادىء الثلاثة هي ان تجازفي بالآتي :

١ ــ تغيير طريقة تفكيرك ٠

٢ ــ تغيير افعـــالك ٠

٣ ــ تغيير العالم ٠

رأيت في الفصل الثامن كيف أن المشاعر تتبع الأفكار ، ومن ثم فان الافكار السلبية تقوم ببرمجة عقلك الباطن كي يغمرك بمشاعر سلبية تدفعك بدورها الى التصرف بسلبية ٠ وقد عرضنا لك كيف تحولين عقلك الباطن الى حليف قوي يعينك على اجراء التغييرات الايجابية اللازمة ٠ اما الآن فنود ان ندلك على الخطوات العملية التي يجب أن تتخذيها من اجل تعزيز عملية البرمجة المطلوبة ، وهي خطوات تتطلب منك المجازفة ، ومنها سوف تتعلمين مهارات حل المشاكل وتكتسبين الثقة بالنفس ٠

ان هذه العملية تتطلب منك ان « تتبيني » متى تفكرين بشكل سلبي ، وبعدها عليك أن تختاري بمحض ارادتك أن « تفكري » . و « توصلي رايك » للآخرين ، و « تتصرفي » بكل ايجابية . اننا بتعبير آخر نريدك ان تتعلمي الحسم مع نفسك ، ومع الآخرين . فحين تجازفين بالتفكير الحاسم سوف تخرسين ذلك الناقد الداخلي اللاذع الذي يلهب ظهرك بسياط القلق والخوف من الوقوع في الخطأ أو التقصير أو الفشل . و « التعامل » مع الآخرين بشكل حاسم يؤكد لعقلك الباطن ان اعتزازك بنفسك مازال سليما لم يمس ، فتأتي افعال الآخرين في صورة استجابة لهذا التأكيد . اما عندما « تتصرفين » بحسم فانت بذلك تحلين المشاكل التي يتولد عنها القلق والتوتر ، وتقيمين صرح الثقة الذي يمكنك من التعامل مع اية مخاوف مستقبلية .

هناك فارق كبير بين السلوك الحاسم والسلوك العدواني ، وهذا ما يؤكده كل من روبرت ى . البرتي ومايكل ل . ايمونز في كتابهما : « خذي حقك كاملا » اذ يقولان : « ان الحسم ليس اداة لاستغلال الآخرين ، بل لاضفاء المزيد من المساواة والتعادل على علاقاتك بالآخرين . فالسلوك الحاسم يغذي هذه المساواة ، ويخدم مصالحنا واهتماماتنا ، ويضيع منه اكثر قدرة على الدفاع عن انفسنا بلا أي توتر ، والتعبير عن مشاعرنا بصدق وبلا معاناة ، بل وممارسة حقوقنا الشخصية دون اى انكسار أو اعتداء على حقوق الآخرين . اما الانسان الذي تترجم في داخله الرغبة في التعبير عن نفسه الى سلوك عدواني فانه يصل الى اهدافه دائما على حساب الآخرين وفوق حطامهم » .

ونخذ مثلا الزوجة البدينة التي يسخر منها زوجها ، ويلاحقها بشكواه باستمرار من مظهرها الذي فقد جاذبيته . ان امام هذه الزوجة احد اختيارات ثلاثة : اما ان تتصرف بشكل غير حاسم ، أو بشكل عدواني ، او بشكل حاسم . فالاختيار الأول هو ان تتجاهل تعليقات زوجها السخيفة ، وتشعر بالذنب بسبب بدانتها ، وتبدأ في التفكير في الطلاق كمخرج اخير من هذه المأساة . اما الاختيار الثاني وهو العدواني فيكون بأن ترد لزوجها الصاع صاعين ، فتقذفه بأقذع الصفات ، وتزعم انه جامع لكل عيوب البشر . لكن الاختيار الثالث فهو التصرف بشكل حاسم لتوافق زوجها في رايه انها بحاجة الى انقاص الوزن ، وتوضح له انها تبذل مافي وسعها فعلا وتلاقي المصاعب والمشقة في سبيل ذلك . ثم

تصارحه بأن أسلوبه الساخر المهين لايحببها ولايريحها ، وتطالبه بالكف عنه ، واتباع أساليب أخرى لكي يقوى عزيمتها ويدفعها الى مواصلة الجهود التي تبذلها لانقاص وزنها حتى يحققا معا النجاح في الوصول الى الهدف الذي يبغيانه ·

لكن على هذه الزوجة قبل أن تختار الأسلوب المناسب للتعامل بالمنطق مع زوجها ، أن تحلل ما يردده الناقد الداخلي على أسماعها ، حين يقول : « لماذا لا ينقص وزنك مثل كل الناس ؟ لاعجب أن زوجك لايكف عن تأنيبك ، فأنت لايمكن أن تقومي بأى شيء بصورة صحيحة ! » اذا استمعت الزوجة الى هذا الكلام وأحجمت عن المجازفة بمصارحة زوجها فهي بذلك تتصرف بشكل غير حاسم ، وهكذا تصبح فريسة سهلة للقلق والوساوس · أما اذا ضاعف هذا الناقد القاسي من شعورها بالذنب والغيظ والغضب ، ودفعها الى التصرف بشكل عدواني مع زوجها فانها بذلك تسقط ضحية لما يسميه علماء النفس « الادراك المشوه أو المحرف » · فادراكها المهزوز لذاتها يمنعها من التصرف بشكل عقلاني ، لذا عليها أن تكون واعية تماما لذلك التحريف وأن تصلح من شأنه كخطوة أساسية تؤهلها للتعامل بحسم مع الآخرين · أما أنت عزيزتي القارئة ، فلكي تكوني حاسمة بعيدا عن العدوانية يجب أن تحققي التوازن الكامل فوق ميزان ادراك الذات ، لانك اذا كنت مثقلة بنقص في الاعتزاز بالنفس فسوف يهبط بك الميزان لتغرقي في التوتر والقلق ، واذا استسلمت للغيظ والحنق فسوف ترتفع بك كفة الميزان لتعيشي في اشتباك دائم مع الآخرين : توبخين هذا وتعنفين ذاك · لكن اذا كان شعورك بقيمة ذاتك مرتفعا فسوف تستوين في وسط الميزان ·· تستمتعين بالقدرة على التعامل بعقلانية مع الآخرين ، وحل مشاكلك بنفسك · وبإضافة بعض الحسم أيضا سترين أن زوجك قد ارتفع الى نفس درجة النضج معك ·· وهكذا تصلان الى حالة التوازن الكامل فوق الميزان ·

الناقد الداخلي وأساليبه العشرة

لتحريف الادراك

اقرئي القائمة التالية لكي تتعرفي على الأساليب العشرة التي يتبعها الناقد الداخلي القاسي في توبيخك فيسبب لك تحريفا وتشويها في ادراكك للأمور ، ثم لاحظي كيف يمكنك اصلاح هذا التشوه · فاذا وجدت نفسك يوما تستجيبين بشكل غير عقلاني للناقد الداخلي ، قومي على الفور

بكتابة نوع او اسلوب التحريف الذى تشعرين به فى كراستك ، ثم واجهيه بالحقيقة .. ولكن أولا اجلسى واسترخى ، وردى الاثباتات اللازمة ، وتصورى نفسك تفكرين بشكل هادىء وعقلانى .

١ ـ الكمال :

ان هذا الاسلوب يجعلك تضعين معايير للأداء غير واقعية ، بـل ومثالية فى الارتفاع ، وتطلبين من نفسك ومن الآخرين الوصول اليها . ومهما حققت من انجازات يعترف بقيمتها المجتمع من حولك فان ناقـدك الداخلى لايرحمك من تهمة الفشل ، ويسفه لك كل انجاز تحققينه ، ويدعى انه مجرد ضربة حظ . عندئذ يجب عليك فورا أن تتخلى من أسـلوب تفكيرك ، وتذكرى نفسك أنك انسـانة لها قيمـة بصـرف النظر عن انجازاتك . فانت جديرة بكل الحب والسعادة والشعور انك سعيدة بذاتك وتتقبلينها كما هى .

٢ ـ حمى الرفض :

وهى المبالغة فى حجم الشعور بالرفض أو النبذ ، وقد تبدا بموقف واحد تشعرين فيه بانك منبوذة ، ثم تسرى فى حياتك كلها ، لتصبح هى الأسلوب السائد فى تفكيرك . فاذا تجاهلك الشاب الوسيم فى الحفل مثلا واخذ يحادث فتاة اخرى اتهمت نفسك بانك قد فقدت جاذبيتك مما جعلـه يتبذك ويبتعد عنك . هنا قومى بتعديل افكارك وتذكرى نفسك بانه لا يمكن أن تنتظرى من كل الرجال أن يفضلوك على الاخريات . ثم ان لك شروطك الخاصة لما تفضلينه فى زوج المستقبل ، وسوف تعثرين على الشـخص المناسب لانك تتمتعين بالعديد من الصفات الجميلـة التى تجذب اليـك الآخرين . ثم اكتبى قائمة بهذه الصفات ، وبمن يميل اليك من الناس .

٣ ـ البؤرة السلبية :

هذه البؤرة تزيل اى اثر للايجابية فى حياتك ، لانـك لاترين من خلالها الا موقفا سلبيا واحدا لايتغير . فقد ركزت جين تفكيرها على آثار الحروق والندوب التى اصابتها منذ الصغر مما تسبب فى نقص ثقتهـا بنفسها ، وذلك لأنها لم تكن ترى ايا من صفاتها الجميلة التى تتمتع بها . ولمواجهة هذا السلوك عليك أعداد القائمة السابق ذكرها فى النقطة رقم (٢) ثم ضعى تصورا واضحا لرغبتك عن نفسك ، وفخرك بها . واثبتى ذلك ببعض العبارات الواثقة .

٤ ــ رفض الايجابيات :

وهو الذي يدفعك الى الاعتقاد ان كل شيء في حياتك حتى الجوانب المضيئة ماهي الا سلبيات . فاذا استمعت الى مجاملة رقيقة تمتدح مظهرك تجيبين بسرعة : « نعم ولكن شعري غير مرتب ووجهي يبدو عليه الارهاق » هنا عليك ان تذكري نفسك ان الناس لا يقدمون المجاملة الا لمن يرون انه يستحقها . فاستقبليها بفرحة وبهجة وردي بكلمة واحدة : « شكرا » .

٥ ــ النظرة السوداوية :

وتتمثل في مغالطة النفس ، والاستناد الى حقائق ايجابية او محايدة للتوصل الى نتائج سلبية . فمثلا اذا تعكر مزاج زوجك لأي سبب من الأسباب اتهمت نفسك فورا بانك السبب في هذا الغضب ، بينما قد يكون السبب الحقيقي هو التقرير الذي تأخر في اعداده . وماعليك حيال ذلك الا ان تذكري نفسك ان كل انسان مسئول عن تصرفاته ، وبانك سوف تتحملين مسئولية قلقك كاملة بان تواجهيه بحسم وتفاتحيه في الأمر وتسأليه عما يضايقه .

وهناك شكل اخر للتفكير السوداوي ، وهو التنبؤ بوقوع عواقب وخيمة لكل عمل تريدين القيام به . فقد تقولين لنفسك انك لو صارحته بحسم وسألته عما يضايقه فقد ينفجر غاضبا في وجهك . عندئذ يجب ان تؤكدي لنفسك ان التنبؤ بما يمكن ان يحدث امر في علم الله وحده ، وهكذا فانت لاتعلمين ما قد يقوله ، او ما قد يحدث في المستقبل . حاولي ان تتصوري نهاية سعيدة لهذا الموقف بدلا من الكارثة .. واكتبيها لنفسك .

٦ ــ التهويل ــ او ــ التهوين :

ان هذا الأسلوب يأخذ احدى صورتين : الأولى هي تهويل الواقع ليتحول الى سيناريو مزعج مثير للقلق حين تقومين بعمل لاترضين عنه . اما الصورة الثانية فهي التهوين من حجم كل عمل طيب تقومين به حتى يختفي تماما ويصبح بلا قيمة . ولناخذ مثالا على النوع الأول : فانت اذا نسيت مثلا يوم عيد ميلاد صديقتك ، قد يقتحمك تفكير (التهويل) فتقولين : « انها لن تغفر لي ذلك ابدا .. يالي من غبية لاتراعي مشاعر الاخرين ! » هنا يجب ان تؤكدي لنفسك انه من الوارد جدا ان ينسى اي شخص مواعيد اعياد الميلاد ، وهذا يعطيك العذر تماما ، فلا مانع

من أن تشترى لصديقتك وتقدمى لها الهدية ولو بعد موعدها ، اما (التهوين) فهو الذى يدفعك الى الحط من قدر الجائزة التى قد تحصلين عليها نظير قيامك بعمل جيد •• فتقولين لكل من يهنئك : « ان هذا شيء تافه » • عندئذ يجب ان تصلحى من تفكيرك هذا وتذكرى نفسك انه لابأس من ان تربتى على ظهرك مهنئة نفسك ، أو حتى ان تهتفى بأعلى صوت « براڤو على !! » •• فانت بذلك تبعثين برسالة طيبة لعقلك الباطن فيبادر بتقوية ثقتك بنفسك فتتغلبين على القلق •

٧ ــ الوهــم :

ان هذا الأسلوب يجعل المشاعر والانفعالات تحتل مكان الحقائق • وهذا الاحتلال يدفعك الى ايهام نفسك بأن كارثة سوف تقع حتما اذا ركبت الطائرة ، وذلك لمجرد انك تخافين من الطائرة بلا سبب او داع • وقد تستيقظين من نومك مكتئبة بسبب كابوس لا تذكرينه تماما فتقولين « لقد قمت من الجهة اليسرى من السرير •• سيكون يومى شؤما فى شؤم !! » عليك هنا ان تأخذى قرارا بتغيير تلك الأفكار السوداء ، فاليوم لا يمكن ان يكون شؤما لمجرد انك لم تنامى جيدا • ولهذا قومى بتصور سيناريو سعيد ليوم هادىء ترفرف عليه السكينة والصفاء •• واكتبيه لنفسك فيتبرمج عقلك الباطن تبعا له ويرسل اليك بالأفكار الهادئة •

٨ ــ التقيد الشديد بـ « يجب » و « يتحتم » :

تلك هى الطريقة التى يضع بها الناقد الداخلى القيود فى يديك ، مؤكدا لك ان مخالفة مايمليه عليك خطيئة لاتغتفر !! فتكون النتيجة بعض التحريف فى اسلوب التفكير فتقولين : « يجب ان أسيطر اكثر على اطفالى » او « يتحتم على ان ابذل كل مافى وسعى واكثر للحفاظ على نظافة المنزل » • لكن هذا الأسلوب فى التفكير لن يؤدى بك الا الى شعور متزايد بالغيظ وبالذنب • وعليك هنا ان تذكرى نفسك انك مسئولة فقط عن افعالك انت وليس افعال والدك او والدتك او اولادك او حتى جيرانك • اكدى لذاتك انك انسانة لها قيمة وجديرة بكل خير •

٩ ــ الشخصية المقلوبة :

هذا هو الأسلوب الذى يدفعك الى أن تصدرى على نفسك حكما بالاعدام بسبب خطأ واحد وقعت فيه • فاذا كنت مثلا على وشك الارتباط

يشخص ما ثم فوجئت بمسلوكه غير المتحضر فى معاملتك ٠٠ تقولين لنفسك « انا السبب فانا غبية ولن افهم الرجال ابدا ٠ والآن لابد ان ادفع الثمن » ٠ ولكى تعيدى ترتيب افكارك هنا ، تذكرى أن أى انسان معرض للخطأ ، وهذا لايحط من قدرك ، ثم ضعى هدفنا ان تستشيرى أحد الاخصائيين كى يساعدك على حسن الاختيار فى المستقبل ٠

١٠ ــ اسلوب التفكير « انا السبب » :

انك فى هذه الحالة تزعمين خطأ انك المسئولة عن كل المصائب التى تقع من حولك ٠ فاذا افرط زوجك فى شرب الخمر مثلا ، وتسبب فى فضيحة فى الشارع تصرخين : « انا السبب ، فانا التى جعلت حياته بائسة الى هذه الدرجة فدفعته دفعا الى الخمر !! » لكن لا ٠٠ تذكرى نفسك بأن كل انسان مسئول عن تصرفاته ٠

تلك عزيزتى القارئة هى الأساليب العشرة التى يجب عليك ان تلقى نظرة عليها كلما ساورك القلق ، فاذا وجدت أن ناقدك الداخلى يشوه الحقيقة ويحرفها امام عينيك ، فاشرعى فى كتابة الطريقة المثلى التى سوف تتبعينها لاصلاح مسار تفكيرك ، ثم اعيدى برمجة عقلك الباطن كى يساعدك على ممارسة التفكير العقلانى ٠

نصائح لكى تتعاملى بحسم مع الاخرين

ان المبدأ الثانى من مبادىء الاقدام على المجازفة هو أن تغيرى اقوالك وتتعاملى بحسم مع الناس ٠ وقد اكتشفنا من خلال عملنا مدى صعوبة تنفيذ هذا المبدأ على المرأة بشكل خاص ٠ فقد حكت لنا (مولى) هذا الموقف : « ما ان جاءت عطلة نهاية الأسبوع حتى اسرعت الى المنزل وانا فى شوق للترتيبات الرائعة التى اعددناها انا وابى وامى ، لكن احدى صديقاتى فاجاتنى بأن فرضت نفسها علينا دون دعوة ٠ ورغم حبى لصديقتى الا اننى كنت أريد الاستمتاع بصحبة والدى فقط ٠ ولم أجرؤ على مصارحتها ، بل اخذت ألمح لها من بعيد ، واحاول بشكل غير مباشر ان اجعلها تفهم ٠٠ بلا فائدة ٠٠ ومضت عطلة نهاية الأسبوع كئيبة وسخيفة كنت أشعر طوالها بالغيظ والغضب المكبوت ، وبأننى قد ظلمت الأسرة معى لمجرد أننى خشيت ان اجرح مشاعر صديقتى » ٠ لو عالجت مولى هذا الموقف بحسم اكثر لقالت لصديقتها : « اننى اتمنى ان تكونى

معنا فى هذه العطلة ، لكننى اود ان اكرس كل دقيقة فيها لأسرتى · ولن يتوافر الوقت الكافى لكى استمتع بصحبتك ·· ما رأيك أن نلتقى فى وقت آخر ؟! » ·

لكن هولى اخطات باختيار السلوك غير الحاسم مما تسبب فى تحريف ادراكها ، فقد اتبعت اسلوب التفكير السوداوى وتوقعت ان يتجرح شعور صديقتها رغم عدم وجود اى دليل على ذلك الاحتمال · ثم انهـا قد وقعت فى الشعور بالذنب وهكذا انحرفت الى سلوك « انا السبب » حين تخيلت نفسها فى حالة اكتئاب بسبب غضب صديقتها المفترض ، وهكذا وضعت على عاتقها مسئولية مشاعر الآخرين · وهذا السلوك غير الحاسم من جانب هولى ليس سلوكا غريبا أو شاذا ، بل هو طبيعى عند معظم الفتيات اللواتى يشجعهن الآباء على ارضاء الآخرين ورعايتهم ، والعناية بهم وخدمتهم ولو على حساب شعورهن · لذا فغالبية النساء يعانين فى صمت ويتحملن الألم النفسى ولا يفكرن فى التنفيس عن مشاعرهن ابدا ، غير مدركات انهن بذلك يتركن انفسهن فريسة سهلة أمام القلق المتزايد والتوتر الشديد · ولنعد لهولى التى تكمل لنا القصة قائلة ان رغبتها فى ارضاء صديقتها تسببت فى نمو شعور بالضيق منها مما دمر صداقتهما تماما فى آخر الأمر ·

اما انت فاسالى نفسك : الى اى مدى تكونين حاسمة فى ادراكـك عند وقوع خلاف بينك وبين الآخرين ؟ ·· هل تكونين صادقة مع نفسك تماما وتعبرين عما يعتمل فى داخلك ؟ أم ان مشاعرك لاتهم فى رأيك ، وهكذا تهملينها فتعيشين فى قلق وتوتر وغضب ؟ ·· اليك هذه الخطوات التى لو اتبعتها لأصبحت أكثر حسما فى تعاملاتك وتواصلك مع الناس ·

١ ــ خططى للتعبير عن مشاعرك :

خذى صفحة من كراستك وضعى لها عنوانا : « مشاعرى » ثم تأملى قليلا وحاولى تحديد مشكلتك : فاذا كان همك الأول هو ارضاء الآخرين فقد تقولين لنفسك : « نعم أنا وزوجى نمر بضائقة مالية ، ويبدو أنه أخطأ بشراء سيارته الآن ، خاصة واننا تأخرنا فى دفع الايجار هذا الشـهر · ولكننا نسعى على اية حال من أجل حل هذه المشكلة » · لاحظـى أن هذه العبارة ليست الا صورة من صور « نعم ولكن » وهى تدل على انك خائفة من الاقدام على التغيير · ليس هذا فحسب ، بل اسالى نفسك عما تشعرين

به تجاه تصرفات زوجك هل تشعرك بالغضب ام الاحباط ؟ ·· اكتبى رأيك بكل صراحة وصدق · اما اذا تعذر عليك ذلك فتقدمي للخطوة التالية :

٢ ــ صفى الموقف :

قسمي الصفحة الى عمودين : أحدهما بعنوان « المشكلة » والآخر بعنوان « دوري في المشكلة » · ثم اكتبى في العمود الأول الموقف بالتفصيل وبكل صراحة ، ثم ضعي في العمود الثاني ما تجدينه مطابقا للوضع من أساليب تحريف الادراك العشرة · هل تنتقدين بشدة بـ « يجب » و « يتحتم » التي تنصحك بأنك يجب أن تتركي الميزانية في يد زوجك مهما كان مسرفا وغير مدبر ؟ هل تفكرين تفكيرا سوداويا وتتوقعين المصائب لو طلبت من زوجك أن يحد من اسرافه ؟ هل تتهمين نفسك قائلة : « انا السبب » متوهمة انه لو كان له زوجة افضل منك لما اضطر لانفاق كل هذا المال ؟ لو صح هذا فاكتبى النقاط كلها ثم اكتبى الطريقة المثلى لتصحيح مسار تفكيرك وادراكك · ولاحظى انه من خلال وصفك للموقف بهذا الشكل ، فقد تقفين على مشاعر أخرى تعتمل بداخلك حول هذه المواقف · عندئذ دونيها تحت الخطوة رقم (١) ·

٣ ــ اكتبى الخيارات المتعددة لمعالجة مشكلتك :

يمكنك ان تكتبى مثلا : « سوف اتولى انا مسئولية دفع الفواتير في موعدها » ، أو « سوف نضع خطة لميزانية اكثر واقعية نلتزم بها » ، و « على زوجى أن يحصل على عمل اضافي ليزيد من دخله وبذلك يمكنه شراء الكماليات التى يريدها » أو « يمكن أن نستعين بمستشار مالى ليضع لنا خطة لسداد الديون » ·

٤ ــ خططي لتوصيل مشاعرك للآخرين حول المشكلة :

اكتبى : « اشعر بـ ···· والسبب في هذا الشعور أن ······· (اسم طرف المشكلة) قام بـ ······ (اكتبى الفعل الذى ضايقك) ، واقترح الحلول الآتية ····· » · واليك مثالا لما قد تكتبينه : « أشعر بالغضب · والسبب في ذلك ان زوجى استدان من أجل شراء السيارة الرياضية التى كان يريدها · وانا اشعر بالحرج الشديد واخشى ان نقع في ازمة مالية خاصة واننا لا نملك مبلغ الايجار المطلوب تسديده قريبا · بعض الحلول للخروج من المشكلة : يمكن أن نضع ميزانية ونذهب الى اى مستشار مالى ليساعدنا في سداد الديون بشكل منظم وغير مرهق ·

٥ ـ تدربي على توصيل مشاعرك بحسم :

ابحثي عن ركن هادىء في منزلك ، ثم اجلسي في مواجهة احد المقاعد الخالية ، وتدربي على مخاطبة الشخص المفترض وجوده على هذا المقعد ، وقولي ماتشعرين به تماما والسبب في ذلك الشعور . واخيرا قدمي خيارات الحل بثقة وتصميم .

٦ ـ اهدئي ، وضعي تصورا ، واكدى لنفسك انك تتصرفين بحسم :

تخيلي نفسك تحادثين زوجك في هدوء ، ورددى : « انا في غاية الهدوء ، وقادرة تماما على مناقشة الأمور المالية مع زوجي بكل ثقة » .

٧ ـ تعاملي مباشرة مع الشخص المعني بالمشكلة .

٨ ـ لا تلقي بالا للعواقب :

هذه خطوة مصيرية وهامة ، لانك عندما تتعاملين بحسم مع الاخرين قد تاتي استجابتهم بشكل ايجابي ، وقد تاتي على عكس ذلك تماما . وقد صادفنا الكثيرات ممن ينجحن في القيام بجميع الخطوات السابقة لكن لايصلن الى حل المشكلة رغم ذلك . هيذر مثلا ـ هل تذكرينها ؟ ـ حين عبرت عن رأيها واعلنته على الملأ في مجلس الغرفة التجارية غضب الأعضاء واتخذوا منها موقفا معاديا . فالواقع المرير يثبت أن بعض الناس ليس لديهم الاستعداد لقبول الحسم من اى انسان ، وبصفة خاصة من النساء .

ومن الحكمة ان تتوقعي هذا التصرف ، لأن ردود افعال الناس تتباين تباينا كبيرا حسب طباعهم . فقط ضعي في اعتبارك ان عدم استجابة البعض شيء طبيعي ولاعلاقة له بك انت شخصيا . وحتى اذا لم يوصلك السلوك الحاسم الى النتيجة المرجوة فاعلمي انك قد حصلت على مكسب كبير وهو سد النقائص الثلاث في داخلك . ومن ثم يتلاشى القلق والضيق كلما عبرت عن مشاعرك بصدق وصراحة . فانت بذلك تضعين منهاجا جديدا لحياتك تتعاملين من خلاله مع اى مشاكل قد تطرا لك مستقبلا .

السلوك الحاسم

المبدأ الثالث للاقدام على المجازفة هو « أن تتحرى المسالك » . لاتتابعي في صمت منتظرة من المشكلة أن تحل نفسها . بل اشحذي أفكارك واستجمعي خيارات وحلولا ، ثم خذي الخطوات العملية .

حكى لنا أحد الاخصائيين في العلاج النفسي عن احدى المترددات عليه ، وكانت امرأة ضئيلة الحجم طولها أقل من خمس أقدام لكنها كانت متزوجة من عملاق ضخم يفوقها في الحجم أضعافا ، والأسوأ من ذلك أنه كان سيىء الطباع شرسا ، ولايكف عن ضربها وأهانتها . وكانت كلما حاولت التعامل معه بحسم كيل لها الصفعات والركلات . وقررت الزوجة أن تضع حدا لهذه المهزلة : لم تفكر في الطلاق .. بل بدأت في تعلم رياضة الكاراتيه حتى أجادتها تماما . وفي يوم من الأيام .. كانا يتشاجران كعادتهما ، وما أن رفع الزوج يده ليصفعها حتى فوجىء بنفسه يطير في الهواء ليسقط على الأرض في ذهول .

ولم يمض وقت طويل حتى وافق الزوج على أن يلجأ لاخصائي نفسي كي يساعده في التخلص من سلوكه العدواني . وهاهما قد وضعا أقدامهما على الطريق الصحيح للوصول الى زواج سعيد متوافق .

حين يساورك القلق حول أي موقف من المواقف فكري في أي أفعال يمكنك القيام بها للوصول الى حل . (ارجعي الى الفصل السابع حيث الخطوط العريضة لعملية شحذ الذهن واستجماع الأفكار) .

هل يمكنك مثلا الالتحاق بأية مدرسة لتتعلم بعض المهارات لزيادة دخلك ؟ أو أن تقتربي أكثر من أولادك ؟ أو أن تحسني من مظهرك ؟ هل يمكنك الانضمام الى احدى الجمعيات الخاصة بالارشاد والدعم ؟ أو الحصول على استشارة نفسية ؟ أو قراءة كتاب قد يساعدك ؟ حاولي ابداع المزيد من الأفكار والحلول . ثم اكتبي الأفعال التي سوف تقومين بها حتى تبرمجي عقلك الباطن ليساعدك على النجاح ، ثم اشرعي فورا في القيام بهذه الافعال .

هيلدا : كيف جازفت بالتغيير

كم كان تأثرنا بالغا بحكاية هيلدا التي جازفت بتغيير نفسها وسلوكها وافعالها من العدوانية الى الحسم ، وياله من فارق كبير بين الاثنين !· لقد كان من الممكن الا تقدم هيلدا على أى نوع من المجازفة لولا الأزمة التي وقعت بها فلم تترك لها من الخيارات الا القليل · ففى أحد اجتماعات جمعية الخطباء ، كانت هيلدا ترأس الاجتماع وأعلنت أن « هارى » و « أبى » سوف يتحدثان اليوم · وبدأت أبى حديثها واسترسلت وأطالت وأسهبت ، حتى انها تجاهلت اشارات هيلدا لها بأن تكتفى بهذا القدر مراعاة للوقت ، واستمرت فى الحديث حتى نفد صبر هيلدا ، وزاد الضغط فى داخلها لأن هارى كان لابد أن يلحق بالطائرة عقب الاجتماع مباشرة ، فانتفضت واقفة كمن لدغها عقرب ، وصاحت فى وجه أبى بكل حدة : « كفى ياأبى بالله عليك ! ان هارى سوف تفوته الطائرة ! » فما كان من أبى الا أن ردت ببرود : « وهل هذه مشكلتى أنا ؟ » وأصرت على استكمال حديثها حتى توقفت بعد عشر دقائق كاملة !!! ·

انطلقت هيلدا وأبى بعد الاجتماع الى الخارج وتعالت الصيحات ، وبدا التراشق بالألفاظ والاهانات بينهما حتى تجمع باقى الأعضاء لفك الاشتباك ، وسرعان ما انحاز الجميع فى صف أبى ، فلم يلوموا الوقت الذى ضاع ، بل ألقوا باللوم كله على هيلدا قائلين انها كانت حادة وعدوانية جدا كعادتها !! ·

شعرت هيلدا بجرح فى كرامتها ، وبالغضب الشديد لأن أحدا لم يتعاطف معها ، وظلت طول الليل تفكر فى قلق ·· وفى الصباح التالى ذهبت الى بوب وطلبت منه أن يصارحها بالحقيقة ، وهل يرى انها « متعطشة للسلطة والجبروت » كما يراها الجميع ؟ ··

فقال بوب : « هيلدا ·· اذا كان الجميع قد اتفقوا على تلك الرأى ، الا ترين أنه يجب عليك بحث هذا الأمر وتدبره جيدا ؟! » فردت هيلدا : « نعم يا بوب أنت على حق ، ولكن ماذا أفعل ؟ » ·

فقال بوب : « اذا كنت ترين أنك تستحقين هذه المعاناة جزاء لك على ما فعلت فاستمرى فى طريقك ولاتغيرى أسلوبك · أما اذا لم يرضك

ذلك فحاولى تغيير نفسك · ويحسن أن تبدئى بالتعرف على الأسباب التى تدفعك الى التصرف بهذا الشكل » · هنا بدأت هيلدا حديثا من القلب استمر طوال ساعتين ، أخذت تروى فيه لبوب عن ظــــروف طفولتهـــا المأساوية · ورغم تلك الظروف السيئة الأليمة التى قلما تأتى مجتمعة فى حياة انسان ، الا أنها نجحت فى الوصول الى منصبها ومكانتها فى عالم الخطابة · لكن ذلك النجاح الباهر لم يخفف من شعورها الفظيع بالدونية والخوف وعـــدم الأمـــان · كانت دائما تخشى أن يرفضـــها الآخرون ، أو أن يروا وجهها الحقيقى المأساوى الأليم ، المستتر وراء قناع النجاح البراق الجميل · فقررت أن تحصن نفسها بجبهة منيعة من الثقة ورباطة الجأش ، وظلت هيلدا تتحدث مع بوب حتى شعرت أنهـــا لأول مرة تعبر بصدق عما بداخلها ·· فلم تجد حرجا من أن تصارحه بأنها كانت تفرط فى شرب الكحوليات أحيانا كلما شعرت بالاحباط ·

فلما انتهت هيلدا من سرد مأساتها قال بوب : « ان انعدام السلام مع النفس ، مع الافراط فى شرب الخمر تسببا فى اختفاء ذاتك الحقيقية وراء قناع المعرفة والتسلط والعدوانية » · ثم اقنعها بوب بضـــرورة أن تضع لنفسها هدفا يتمثل فى اقرار السلام مع نفسها ، ثم الاقلاع عن شرب الخمر ·

وكانت أولى خطواتها أن ذهبت لزميلتها أبى واعتذرت لها ، وفى غضون أسابيع قليلة أصبح ملحوظا للجميع أن هيلدا قد أصبحت انسانة أخرى أروع وألطف كثيرا من سابقتها · أن لجوءها لبوب ومصارحتها له بمكنون صدرها كان مجازفة شديدة من جانبها ، لكنها أتت بثمارهـــا الحلوة ·· فأقدمت على تغيير تفكيرها وأقوالها وأفعالها تجاه الآخرين ، فلما أصبح المسلم ـ لا العدوانية ـ هو سلوكها لم يعـــد يقلقهـــا رأى الآخرين فيها أبدا !! ·

هيا نبحر معـا

حدث ذات مرة بينما كنا فى (ناساو) بجزر البهاما فى رحلة عمل أن أتيح لنا قضاء بعض الوقت فى جولة حرة لمشاهدة المعالم السياحية · وفى أثناء تجوالنا على الشاطىء فوجئنا بمشهد غاية فى الروعة لـــم نشهده من قبل ·· فقد رأينا شخصين يحلقـــان فى الســـماء بمظلتين تزدانان بأروع الألوان ·· ويجذبهما حبل طويل متصل بمركب يدور حول

الخليج · قرر بوب منذ وقعت عيناه على هذا المشــهد أن يخوض هذه التجربة الممتعة ، لكن جين قالت : « لا ·· أنا لا ·· اذهب انت » · وفعلا قام بوب بتأجير المظلة . واخذ المركب حتى منصة خشبية ترتفع عن سطح البحر مسافة عشرين قدما ، وقام المسئول عن اللعبة بتثبيت طقم المظلة وطوق النجاة حول جسمه ، ثم قام بربطه بخطاف كبير فى حبل مشدود الى المركب · وشرح له كيف يرتفع عن الأرض ثم يطير وقال : « عندما نعطيك الاشارة عليك أن تأخذ خطوة الى الأمام فى الهواء وكأنك تسقط من فوق المنصة · » ونظر بوب تحته الى سطح البحر من هذا الارتفاع الشاهق فشعر بدوار وغصه فى حلقة !! وفكر للحظة : « لا استطيع ذلك »، لكنه أدرك انه لو لم يقفز فى الهواء ويرمى بنفسه فسوف يجره القارب على كل حال · وقرر المجازفة وقفز ليشفطه الهواء فى ثوان ، ويحمله عاليا عاليا فى السماء ··· كان يرى تحته (ناساو) كلها ، والخليج الأزرق الجميل ·· حتى السمك الذى كان يتــلألأ تحت المياه الرائعــة الصافية ، وشعر بحرية وانطلاق لا حدود لهما ، وكأنه احدى السحابات البيضاء الهشة التى كان يحلق بينها ·

ولـما عاد بوب من طيرانه كان يشـعر بانتعاش وبهجة غامرة من فرط روعة التجربة ، وقال لجين انهـا لابـد أن تجرب التحليـق من هذا الارتفاع الجميل ، فشجعها حماسه الكبير على ان تقبل المجازفة · وفعلا كانت سعادتها بالتجربة مثل سعادته تماما ·

لقد خرجنا معا من هذه التجربة برأى واحد ، وهو اننا لو لـم نجازف بالخطوة الأولى ونرمى بأنفسنا فى الهواء من فوق المنصة لـمـا وصلنا الى هذا الارتفاع للحلق أبدا · ونفس هذا المبدأ ينطبق عليك اذا أردت تغيير سلوكك لتنقذى نفسك من دوامة القلق · ففى داخل كل منا شيء ما يخشى التفريط فيما اعتدنا عليه من الأفكار والأقوال والأفعال ، حتى لو كانت تضع قيودا على حركتنا وتشدنا الى الأرض دائما · لذا فان رفضك لاتخاذ هذه الخطوة خارج المنصة الآمنة يحرمك من شعور رائع بالحرية المتاحة لمن يطلبها ·

قد يراودك الخوف من تجربة التعبير بصدق عن مشاعرك ، واطلاع الآخرين عليها ، ثم الاتجاه نحو سلوك جديد اكثر حسما ، لكن لا تخافى ، وتذكرى كم يزداد المنظر جمالا وروعه حين تتعلمين الاقدام على المجازفة ·

الفصـل العاشـر

أداة المهـــارة الخامســـة

دعى المشـــاكل تمـر

كانت ليوب زميلة في جماعة (توست ماســترز) اسمها مــارى فرانسيس برانسون ، وكانت تتعامل مع القلق بطريقة أفادتهــا كثيرا ٠ كانت مارى قد بدأت حياتها العملية في عام ١٩٥٨ كسكرتيرة بمؤسسة أبى هاليداى ، وهى من أكبر شركات العقــارات فى دالاس ، وارتقت السلم الوظيفى حتى وصلت الى مقعد الرئاسة فى عام ١٩٨٩ ٠ وقد حكت عن تجربتها قائلة : « ان القلق عند غالبية الناس جزء لا يتجزأ من طبيعتهم ، فكما يتنفسون يقلقون ! ٠ وفى رأس كل منا ما يدفعه فى هذا الطريق دون أن يدرى ، لذلك فقد قررت محاربة تلك النزعة عن طريــق لعبــة « الغواصة » ٠ ففى هذه اللعبة أتصور عقلى وكأنه غواصة مقسمة الى غرف عديدة ، فاذا تسرب الماء ليملأ احدى هذه الغرف أغلقتها باحكام حتى احافظ على قدرة غواصتى على الطفو ٠ بمعنى أننى لو وقعت أية أزمة فى البيت أقوم بتركيز كل جهودى وفكــرى نحو حل هذه المشــكلة والخروج منها ، وأفصل الهموم الخاصة بعملى فى غرفة أخرى وأغلقها باحكام ، حتى يحين الوقت المناسب للتصرف حيالها ٠ أما عنــد ذهابى الى العمل فاننى أفتح الغرفة الخاصة بهموم العمل وأغلق الأخرى التى تحوى مشاكل البيت تماما لعلمى التام اننى لا يمكن حلها فى المكتب ٠ وفى نهاية يوم العمل وفى طريق عودتى الى البيت افصــل العمل بعيدا واستحضر أمور البيت كلها » ٠

ان لعبة الغواصة التى تمارسها مارى فرانسيس ، ما هى الا صورة

لأحد أساليب اداة المهارة الخامسة ، وهي أن تنفصل عن المشكلة حين تكون الظروف غير ملائمة لمواجهتها وحلها . وقد قررت ماري من واقع تجربتها أن هذه الفلسفة تساعدها على التقدم بخطى ثابتة في عملها .. الى جانب الاستمتاع براحة البال في البيت وفي العمل أيضا . واليك التفاصيل ..

اداة المهـارة الخامسـة

دعـي المشـاكل تمـر

ان التغاضي عن المشكلة لايعني بأي حال من الأحوال رفض التصرف حيالها أو حلها . الشيء الذي يؤكده د. ريجي ستيوارت أخصائي الطب النفسي بكلية طب ساوث وسترن بدالاس ، فيقول : « عندما تترجمين القلق الى فعل أو الى اتخاذ قرار فانك بذلك تتخلصين من آثاره السلبية ، لذا يجب الفصل بين الهموم التي يمكن أن تتصرفي معها أو تتحكمي فيها ، وبين تلك التي تعتبر أمرا واقعا . فاذا لم يكن في يدك التصرف فاقبلى الأمور على علاتها » .

هل عرفت الآن لماذا أتت المهارة الرابعة ــ التي تعلمك الحسم ووضع الأهداف والمجازفة بسلوك جديد ــ قبل المهارة الخامسة ؟ .. لأنك بعد أن تستنفدي كل مالديك من طرق ، وتشعرين انك لم تتركي بابا للحـل الا طرقته ورغم ذلك لم تصلي الى حل للمشكلة ، فيمكنك عندئذ استخدام اداة المهارة الخامسة وهي ببساطة أن تدعي المشكلة تمر . هل ترين أن هذا قول يصعب تطبيقه ؟ .. نعم معك حق ، ولكن مع الأداة الخامسة سوف تكتشفين أن هذا الفعل ممكن تنفيذه . فأنت حين تدعين المشكلة تمر تصبح أعصابك أهدأ وتفكيرك صافيا فتتمكنين بالتالي من حل المشاكل التي ظننت أن لا حل لها أبدا .

متى ادعهـا تمـر ؟!

قامت صديقتنا بولين برحلة الى فريدريكسبورج المقر الخاص لتشستر و. نيمتز قائد الأسـطول الأمريكي في الباسيفيك ابان الحـرب العالمية الثانية ، وقد اثرت فيهـا كثيرا الحكمـة التي كان ذلك البطل يعتز بهـا ويصحبها في معاركه البحرية في جنوب غرب الباسيفيكي ، وهي الحكمة التي أوصاه بها جده وهو طفل صغير فقال : « ان البحر يابنى كالحياة

نفسها : سيد صارم مستبد ، واذا اردت ان تتوافق مع كل منهما فاتهل من العلم بقدر ماتستطيع ، وابذل من الجهد قدر ماتستطيع ، ولا تقلق ، خاصة على الأمور التى لا يد لك فيها » ٠

من أبعد الاحتمالات أن يخوض أى منا اليوم معركة واحـــدة من معارك القبطان نيمتز ، لكن كلا منا يواجه يوميا من المشاكل ما يخـرج عن ارادته ٠

كانت كارين تحكى ان اشد ما كان يقلقها هو الخلافات التى كانت لاتنتهى بين زوجها وأخته ، والتى كانت لاتعرف كيف تتصرف حيالها ٠ فتقول : « ما اجتمعت الأسرة مرة واحدة الا وانتهى هذا اللقاء بالخصام بين زوجى وأخته ، وأشد ماكنت أخشاه هو تأثير تلك الخلافات العاتية على أولادى ٠ وبدا لى أننى لو بذلت لكل منهمـــا مـــزيدا من الحب والاهتمام لما تشاجرا بهذا الشكل ٠ لكننى بذلت مافى وسعى ، وأعيتنى الحيل ولم أجن الا مزيدا من الألم النفسى والعصبى ، ولم يزدهم ذلك الا عنادا وشجارا ٠ وأخيرا صممت على الا يكون لى شأن بشجارهما ، فهو مسئوليتهما ويجب عليهما حلها ٠ فجلست مع كل منهما على حدة ، وأكدت لهما حبى ورغبتى القوية فى أن يسود السلام بيننا ، وأن يتحملا مسئولية ذلك ، وقلت اننى لن أتدخل للاصلاح مرة أخرى ٠ وقد قلل ذلك الموقف من جانبى كثيرا من خلافاتهما ، ولكن اذا حدث وحضرت أحـد هذه الخلافات فاننى احتفظ بهدوء أعصابى ولا أتدخل أبدا » ٠

من المستحيل على أى انسان أن تتوافر لديه القدرة على تغيير سلوك انسان آخر ، لكن المرأة التى تميل الى الافراط والمبالغـــة فى رعايـــة الآخرين غالبا ماتتوهم أن لديها هذه القدرة ، فتجدها تبذل جهدا جهيدا كى تتحكم فى الآخرين ، فتقلق عليهم جدا ، لكنها تفشل فى احداث أى تغيير فى حياتهم أو شخصياتهـــم ٠ وهكذا اذا نجحت فى الاعتدال فى رعاية من حولك ، لوفرت لنفسك راحة البال ، ولساعدت الآخرين على النضج بشكل أكثر يسرا ٠

كانت كيلى فى حاجة ماسة لأن تتعلم مهارة التغاضى عن المشكلة وتركها تمر فى سلام ، فقد تعرضت لحادث سيارة سبب لها اصـــابة خطيرة بالرأس منعتها من مواصلة عملها فى المحاماة ٠ ووجدت نفسها فجأة مضطرة لأن تعود لدراسة تخصص آخر فى الجامعة ٠ لكن استقلالها الذى فقدته كان يملأ نفسها خوفا من المستقبل ، فماذا لو لم تحصل على

التفوق المطلوب لكى تحتفظ بالمنحة المجانية ؟ ماذا لو اضطرتها الحاجة الى الاعتماد على ابويها أو أختها الكبرى فى الانفاق عليها الى الأبد ؟ ·

واخيرا قررت كيلى الانضمام الى احدى جمعيات الدعم الارشادية التى ساعدتها على أن تدرك أن الاعتماد على الآخرين ليس خطأ على طول الخط ، فالناس فى حاجة الى بعضهم البعض ، وأنها سعيدة الحظ لأن لديها من يحبونها ويقومون برعايتها · وتعلمت أنها لو تركت المخاوف تمر بسلام فسوف تؤدى افضل أداء فى دراستها وتحقـق التفوق الذى تتمناه ·

ان الحياة تكون أحيانا ــ كما فى حالة كيلى ــ سيدا صارما مستبدا لا يرحم ، فاذا ابتليت بمشاكل صحية مزمنة ، او حوادث ، او أعباء يلقيها افراد الأسرة على عاتقك فلديك خياران : اما أن تغرقى فى القلق والألم بسبب الظلم الواقع عليك فتتراكم المشاكل فوق رأسك ، او ان تتعلمى كيف تتركين المشاكل تمر · تأملى الأمور التى تسبب لك قلقا ، واسألى نفسك الأسئلة الآتية :

- هل هذا الموقف من الممكن أن يتغير لو تدخلت وفعلت شيئا ؟
- هل هذا الموقف لن يحل الا اذا فعل الآخرون شيئا حياله ؟
- هل هذا الموقف يستحيل على أى شخص تغييره ؟

اذا جاءت اجابتك (بنعم) على السؤال الأول و (لا) على السؤالين الآخرين فهذه هى الحالة الوحيدة التى يكون فيها الأمر بيدك · عندئـذ ارجعى الى باقى أدوات المهـــارة الأربع ، ثم جازفى باجـراء التغيير المطلوب · أما اذا جاءت اجابتك (بلا) على السؤال الأول و (نعم) على السؤالين الآخرين فنتمنى أن تستفيدى من أداة المهارة الخامسة وتتعلمى كيف تدعى المشاكل تمر ·

ما مدى احتياجك لهذه المهارة ؟

اذا بذلت كل مافى وسعك ، ومع ذلك احتفظت بميلك الى القلق فانك بذلك تبعثين الى عقلك الباطن برسالة واضحة تقول : « أريد مزيدا من المشاكل » · فيستجيب بسرعة ويرسل لك طواعية بالاكتئاب ، ونوبـات الصداع النصفى ، وباقى تشكيلة الأمراض التى يسببها التوتر والضغط

العصبي ، ويفتح أبواب روحك على مصراعيها مرحبا بالمرارة والغضب والشعور بالذنب والخوف • فتكون النتيجة أن تفشلي فعلا في كل عمل تحاولين القيام به •

لقد اكتشف بوب خلال تدريبه على لعبة الجولف السر الذي لا يعرفه الا المحترفون في هذه اللعبة • فبعد أن يتدرب اللاعب على أسلوب اللعب أي يدرس كيفية القبض على المضرب ، ووضع القدمين ، ودرجة ميل الأكتاف ، عليه أن يخطو بثقة نحو كومة الرمل حيث الكرة ، ثم يسترخي تماما ، ثم يصوبها نحو الهدف • أما اذا قلق وخاف أن يقذف بها خطأ في الماء مثلا ، فسوف يوفر له العقل الباطن كل الضمانات كي تطيش الكرة فعلا ويخطىء اللاعب ! •

وهكذا ترين أنك اذا لم تلقى بالا الى التوتر والقلق ، فسوف يمر على خير ، وتحققين لنفسك الاسترخاء والهدوء ، بل وتحققين هدفك الذي كنت تتمنينه • ان التغاضي عن المشاكل وأخذها ببساطة يخلق لديك نوعا من التوقع الايجابي ، وهي الاشارة التي ترسلينها الى عقلك الباطن فيزودك بمشاعر الهدوء والسكينة ، ويوحي لك بالعديد من الحلول لمشاكلك • ان الأم التي يستبد بها القلق في منتصف الليل لأن ابنها الشاب لم يعد الى المنزل بعد ليس في امكانها أن تتحكم فيما يمكن أن يحدث له ، ولهذا فهي أمام خيارين لا ثالث لهما : اما أن تنساق وراء القلق والهواجس حتى تصاب بالذعر المرضي ، واما أن تتصوره عائدا بسيارته سالما وعلى وجهه امارات السعادة • ان عدم استجابتك للتفكير السلبي يخلق في داخلك ذلك التوقع الايجابي ، فتصبحين بذلك جزءا من الحل لا جزءا من المشكلة كما كنت ، وتنجين بنفسك من دوامة القلق ، واذا وقع مايسوء — لا قدر الله — كانت لديك القدرة الكافية على التركيز والتصرف بسرعة في الاتجاه الصحيح بلا ارتباك •

أما الآن وقد عرفت متى تدعين المشاكل تمر بسلام ، ولماذا ، فسوف نعلمك كيف تقومين بذلك • سوف نسوق لك من الأساليب مايعلمك كيف تغيرين من نفسك بدلا من أن يضيع جهدك سدى في محاولة تغيير الآخرين •

قومى بتحليل توقعاتك واحلامك

خرجنا من أداة المهارة الرابعة بانك يجب ان تكونى طموحا فيما تحلمين بتحقيقه ، ثم أن تضعى تحقيق هذه الأحلام هدفا نصب عينيك وتخططى له · اما الأداة الخامسة فسوف تساعدك على أن تقررى اى من هذه الاحلام يخرج عن دائرة الواقعية ·

لقد ظلت (ايرين) واقعة تحت وطأة القلق الشديد بسبب احلامها التى جاوزت الواقع بكثير ، فقد رفضت أن تصدق انها قد وصلت الى سن الأربعين دون أن تحقق حلمها الكبير وتمتلك هى وزوجها القصر الفخم الذى كانت تحلم به ، ذلك القصر الذى يضم ست غرف للنوم ، ويتوسطه حمام سباحة !! ·· ياله من حلم !!

تقول ايرين : « شىء ما كان يؤكد لى اننا عندمـــا نبلغ الأربعين سنكون قد امتلكنا قصر الأحلام ، فلما لم يتحقق حلمى شعرت بالخيبة والفشل وفقدت الثقة فيما يمكن أن يأتى به المستقبل ، ووقعت فى دوامة القلق » · رغم اننا نشجع الناس فى ندواتنا على أن تكون لهم احلام كبيرة وعظيمة ، لكن ايرين غالت بتوقعاتها حدود الواقع والممكن والمتاح ، ممـا سبب لها القلق والحزن ·· واضطرها الى التنازل عن تلك الأحلام ، رغم ايجابيتها ·

اما التوقعات السلبية فسارعى بالتخلص منهـا ، ولتستفيدى من تجربة (كيت) ، اذ كانت تشكو من انها فى خوف دائـم من الا يكـون اداؤها فى العمل على المستوى المطلوب ·· وتقول : « لم يحدث ابدا أن تعرضت للانتقاد ، لكننى رغم ذلك قلقة دائما » ·

ارايت كيف كانت توقعات (كيت) الســلبية خارجيـة عن حيـز المعقولية ، وكيف انها لم تساعدها على الاجادة ، بل استنزفت كل قدرة لديها على التفاؤل والاقبال على العمل والانجاز ؟

اذا تسلطت عليك يوما رغبة ما ، او خوف من شىء ما لدرجة ان سببت لك التوتر والقلق فاسالى نفسك الأسئلة الآتية :

١ ــ هل هذه الرغبة او هذا الخوف حقيقى أو واقعى ؟ لاحظى أن ايرين وزوجها لم يحققا فى حياتهما دخلا كبيرا يصل الى المليون دولار فكيف يكون حلمها بالقصر الضخم معقولا ؟ عليك أن تعرفى طاقاتك وحدود

قدراتك جيدا ، وأن تحسبي نقاط ضعفك وتأخذيها في الاعتبار قبـــل أن تقدمي على الحلم · فاذا تميزت في شيء فعلا فلا تبخلي على نفســك بالفخر والزهو ، وتمتعي بقوة اعتزازك بنفسك ، ثم انطلقي في أحلامـك وضعي أهدافك وتصوري نجاحاتك تتحقق واحدة واحدة · أما اذا بنيت حلمك على أساس احدى المهارات التي لا تملكينها ، ثم ادركت ذلك الخطأ وخشيت من الفشل في تحقيقه فتخلي فورا عن ذلك الحلم ، وعدليه حتى تتغير معه توقعاتك وآمالك ، وركزي على ما تقدرين فعلا على تحقيقه · فقد كان زواج ايرين موفقا ، وكان أجدر بها هي وزوجها أن يســتمتعا بحياتهما بدلا من تعكير صفوها بحلم الثراء الفاحش الذي تحطم على صخرة الواقع ·

انظري الى الوراء ·· وتأملي ما مررت به من تجــارب واحداث حتى يمكنك الحكم بشكل صائب على توقعاتك وأحلامك : هل هي واقعية أم لا · اسألي نفسك : هل سبق ان حدثت الكارثة التي تخشين حدوثها الآن ؟ اذا اجبت بـ (لا) فتوقعاتك السلبية غير معقولة وغير واقعية · وخذي (كيت) مثلا ، فلم يسبق لها ابدا ان نالت تقدير (ضعيف) في عملها وهكذا كانت غير واقعية فيما توقعته من نقد وهجوم · وانت اذا خشيت على اولادك من رفاق السوء فافعلي كل ما في وسعك لكي تحولي دون حدوث ذلك ، عبري عن مخاوفك ، ثم اسألي نفسك : هل سبق أن فعلوا ذلك ؟ فاذا أجبت بـ (لا) كان عليك الاقـــلاع عن هـذا التفكير السوداوي ، وضعي بدلا منه تصورات ايجابية واكتبيها لنفسك بعبارات مناسبة ·

٢ ـ هل ما أتوقعه من الآخرين منطقي ؟ ان عدم ثقة (كيت) بنفسها جعلها تتوقع الهجوم والنقد من الآخرين ، رغم أنه توقع غير منطقي لأنه لم يحدث أبدا من قبل · أما ايرين فلم تتعلم في حياتها كيف تحل مشاكلها الخاصة ، لذا فقد انتظرت أن يهب الآخرون لنجدتها ، وتوقعت ان يأتي زوجها بقصر الأحلام ليضعه بين يديها ·· وياله من حلم غير منطقي لم تتوافر له ضمانات التحقيق أبدا ! ·

٣ ـ هل افكر بشكل منطقي وعقلاني فيما اتوقعه لنفسي ؟ عندما نظرت كيت في قائمة الأساليب العشرة لتحريف الادراك (راجعي الفصل التاسع) ادركت انها كانت تعاني من خوفها من أن ينتقدها الآخـــرون لأنها تتبع أسلوبين من هذه القائمة وهما : الرغبة في الكمـــال ، وحمى

أداة المهارة الخامسة : دعي المشاكل تمر

الرفض • أما أيرين فقد كانت ترفض أن ترى النقاط المضيئة في حياتها ، فكانت تنظر الى منزلها الجميل الذي يناسبها على انه لا يليق بها ، كما كانت تفكر بأسلوب التقيد الشديد بـ (يجب) و (يتحتم) . وذلك عندما سجنت نفسها بين جدران الحلم بأن سن الأربعين يجب أن يحقق لها حلمها بالقصر العظيم •

شعرت جين منذ أيام بالقلق خوفا من ان ينتقدها الناس لو ظهرت في مؤتمر الجمعية الوطنية للخطباء بنفس الفستان الذي حضرت به آخر اجتماع • وتعلق جين قائلة : « عندما امسكت بنفسي متلبسة بالقلـــق سألت نفسي تلك الاسئلة الثلاثة • وأدركت من واقع اجاباتي أن ما توقعته كان سلبيا وغير واقعي • فكيف لأي من الأعضاء الذين يفوق عددهم ١٢٥٠ عضوا أن يتذكر فستاني الذي ارتديته في المؤتمر السابق ؟؟ ! وحتى لو تذكروا ، فماذا يهمني ؟ هل سأتعرض للهمز واللمز ؟ يالي من حمقاء ! لقد وقعت للحظات ضحية لقائمة أساليب التحريف العشـــرة •• وذلك لمجرد انني قلقت مما يمكن أن يقوله الناس عني • لكني بمجرد أن قمت بتحليل مخاوفي ضحكت من نفسي وتركت الموضوع يمر بلا اهتمام » •

ان تحليل التوقعات والاحلام غير المنطقية ســـاعد جين كثيرا على تناول الامور ببساطة ، وملاحظة الخلل والتحريف الذي حدث في مسار تفكيرها ، ثم ساعدها على تصحيح هذا المسار •

٤ ــ ماذا يساوي ما يقلقني بالمقارنة لعمري كله ؟؟ اذا كان قلقك ينصب على اخفاقك في تحقيق أحد الأحلام ، وحتى لو كان الفشل ذريعا فلا تيأسي : خذي ورقة وقلما ، وارسمي خطا طويلا يمثل حياتك كلها : الماضي والحاضر والمستقبل ، وافترضي أنك ستعمرين طويـــلا فـــوق الثمانين ، ثم ضعي نقطة على الخط تمثل الفترة التي تأثرت حياتك فيها سلبا بسبب الاخفاق في تحقيق حلم ما ، وسترين مدى ضآلتها بالمقارنة لعمرك كله •

افرضي مثلا انك لم توفقي في احدى سني الدراسة ، او في حياتك الزوجية ، او فقدت عملك ، وافرضي ان الحزن والألم قد استغرقك لمدة عامين او ثلاثة ، فما حجم هذه الفترة الزمنية اذا قورنت بسنوات عمرك كلها بما فات وما هو آت ؟• تأكدي ان الآخرين سوف ينسون ما جرى لك اسرع مما تتصورين • ان ما تعتبرينه « فشلا ذريعا » لم يكن الا حلما

لم يتحقق ، فدعيه يمر ، وسترين أن ما بقي من العمر أطول مما فات اذا عشناه بروح وثابة وارادة جديدة •

٤ ـ ماذا ماجنى من وراء القلق في هذا الموقف ؟ ان القلق يكون احيانا طريقة للهروب من تحمل مسئولية انفسنا ، فالقلق البالغ فيه على العمل دفع كيت الى الانتحار في عملها وانهماكه من أجل الوصول الى الكمال ، فلم يعد لديها دقيقة من فراغ ، لذا فقد حرمت نفسها من أن تكون لها حياة اجتماعية من أى نوع ، ولم تعد هي في حاجة لأن تحسن مظهرها او أن تؤكد وجودها في أى موقف اجتماعي •• لماذا ؟ لأنها غارقة حتى اذنيها في العمل • أما ايرين فكانت تهرب من مواجهة النقص الذى كانت تعاني منه في الثقة بالنفس ، فارادت أن تعوض هذا النقص في صورة مطالب مادية ضخمة بدلا من أن تفكر في شحذ مواهبها ، واثبات كيانها كانسانة مسئولة عن نفسها وعن احلامها ، وتهتم بالآخرين •

لم يكن (لجيلدا) سوى أمل واحد في الحياة هو أن تعتلى القمة في عالم المقاولات ، وبدات فعلا مسيرة الكفاح من أجل تحقيق حلمها ، لكن بعض الكساد طرأ على السوق مما اثر على عملها ، فاصابها الرعب من أن تسقط في هوة الفشل وينهار حلمها تماما • كانت جيلدا تـــدرك انه من حقها أن تهتم وتقلق خوفا على عملها ، لكنها بالغت في هذا القلق حتى أضرت بصحتها ، وبدات شكواها من الأمراض • وأخيرا لجات جيلدا الى اسلوب « ماذا يهم » ؟ الذى شرحناه في الفصل السادس من هذا الكتاب ، فوجدت أنها قد أخطات حين فهمت الكساد الذى أعترى عملهـا على أنه تقصير من جانبها ، فقد كانت تردد لنفسها : « انني انسانة فاشلة وكان لابد أن أكون افضل من ذلك في عملي » • وبالرجوع الى طفولــة جيلدا اتضح أن والديها قد قاما بتدريبها على ان تكون لطيفة ومحبوبة تحظى بقبول ورضا الجميع ، لأن ذلك سوف يجعل الآخــرين يتطوعون لحل مشاكلها بدلا منها • فماذا كانت النتيجة ؟ : لقد رأت أن « شخصها » هو الذى فشل وليس عملها • واستسلمت تماما للفشل ، وعاشت في انتظار اللحظة التي سوف يظهر فيها من يسرع لنجدتها وانقاذها حينئذ لن تضطر هي الى التمسك بعملها والاصرار عليه ، ولا الى بذل الجهـد فيه لساعات طوال •

لكن جيلدا ادركت الآن أنها كانت مخطئة ، وأن احدا لن يسارع الى نجدتها ، وفهمت كيف أن اعتقادها بانها فاشلة كان يحطم ثقتها بنفسها ،

ويقف حائلا أمام تقدمها شبرا واحدا في عملها • وهنا قررت ان تكف عن السلبية فاتضحت لها الرؤية لأول مرة • فالكساد الذي عانته في عملها لم يكن الا صدى للهزة التي أصابت اقتصاد المنطقة كلها • ومع ذلك فقد تأكدت حين قامت بحساب متوسط دخلها العام أن وضعها المالي أفضل كثيرا من غيرها • وتقول : « عندما فهمت مدى الأذى الذي كنت اسببه لنفسي قررت أن اتنازل عن بعض أحلامي في دنيا المقاولات والأعمال ، فذلك أهون بكثير من أن افقد ثقتي بنفسي واعتزازي بها . فأنا انسانة جديرة بالنجاح ، وسواء تحسن حال الاقتصاد ، أو تدهورت أعمالي حتى الصفر فلا فرق عندي ، سوف أخرج بسلام من أية أزمة ان شاء الله » •

لقد كان المبدأ الذي دافعنا عنه منذ بداية هذا الكتاب هو أنه من المطلوب أن تكون لك احلام عظيمة وان تحاولي تصورها تتحقق أمام عينيك • وما زلنا نؤمن بأن للتوقعات الايجابية سوف تجلب لك مزيدا من الخير ، ولكن اذا سببت لك توقعاتك ــ ايجابية كانت أم سلبية ــ أي قلق ، او هزت ثقتك بنفسك ، فمن الحكمة اذن أن تتخلي عن هذه التوقعات وتناسيها تماما •

عيشي في الحاضر وانعمي بجماله

في صباح أحد الأيام اتصلت بنا من الساحل الغربي احدى الصديقات ــ سوف نسميها كاثي ــ واخذت تشكو من الأزمة التي تمر بها بعد أن فقد زوجها عمله ، وتدهور عملها هي ايضا ، واصبحت تخشى أن يضطرا الى التخلي عن الحياة الرغدة التي اعتادا عليها • واظلمت الدنيا في عينيها ولم تعد تنتظر من المستقبل الا كارثة جديدة •

بعد أن انتهت كاثي من سرد شكواها رد عليها بوب قائلا : « كاثي ، سأطلب منك أن تفعلي شيئا واحدا من اجلي ، اخرجي الى الشاطيء وتمشي هناك قليلا ، واحمدي الله على انك تعيشين وسط هذه الجنة الرائعة ، وفكري في النعمة التي حباك الله بها من جمال وصحة جيدة ، واعلمي أن لديك كل المقومات لكي تقومي من عثرتك وتبتدئي من جديد انت وزوجك » • ولم يمض وقت طويل حتى اتصلت بنا كاثي لتشكرنا ، فقد كان لكلمات بوب وقع السحر على حياتها ، اذ اعادتها الى الواقع الحاضر الملموس الذي تعيشه ، فانتشت روحها بسحر الشاطيء وروعته ، وامتلأت

نفسها شكرا وعرفانا لله رب العالمين الذى احاطها بكل مايتمناه الانسان من جوانب ايجابية فى الحياة ، وهكذا لم يعد فى تفكيرها مكان للقلق او الخوف من المستقبل ٠

وانت ٠٠ اذا تعرضت فى حياتك لاحدى الأزمات ، وانخلتـــك فى دائرة القلق ٠٠ فسارعي باستخدام اسلوب « اللحظة الحاضرة » وذكرى نفسك أن مافات قد فات وأن المستقبل فى يد الله وحده ولايمكننا التنبؤ بما يمكن أن يحدث فيه ، فاللحظة التى تعيشينها الآن هى اللحظة الوحيدة التى بامكانك فيها تحريك الأحداث من حولك ٠

لقد استفادت جين من هذا الدرس عندما انتقلت للمعيشة فى دالاس فى الثمانينات تقول : « لقد كنت اكره دالاس كراهية شديدة ، فقد عشت حياتى كلها فى قريتى الصغيرة فى نورث كارولينا ، لذا فقد افتقدت بشدة كل اهلى وجيرانى واصدقائى ، واقتنعت اننى لن اشعر بالسعادة ابدا فى دالاس » ٠ ومن فرط الوحدة والتعاسة ، كانت جين تتصل يوميا باهلها فى نورث كارولينا ، ولم يكن لها من شاغل يشغلها سوى ان تعد الأيام حتى تعود الى « البيت » ٠

وفى احدى مكالماتها مع صديقة عمرها ، وبينما هى مسترسلة فى سرد عذاباتها وشقائها للمرة الواحدة بعد المليون (!) بادرتها صديقتها بهدوء قائلة : « أمـــا آن الأوان ياجين كى يلحـــق عقلك بجسـدك فى تكساس ؟!! » ٠

فى اول الأمر لم تشعر جين بالارتياح لهذه المواجهة السافرة مع الواقع ٠ لكنها ادركت انها كانت تعيش فى الماضى وتخشى المستقبل ٠٠ لكن الحاضر كانت غافلة عنه تماما ٠ ومن هنا قررت أن تتقبل الحقيقة : انها لم تعد تعيش فى نورث كارولينا ٠ وصممت على التكيف مع الواقع من حولها ، وبدأت بالمحال التجارية فاختارت سوبر ماركت وصـــيدلية قريبة من منزلها كى تتعامل معهما ، وبدأت فى البحث عن أصدقاء جدد ٠
ولم يمض وقت طويل حتى ظفرت جين باللؤلؤة ووصلت الى جوهــــر الحقيقة : لقد ادركت انها مسئولة عن توفير السعادة لنفسها ، فهداها ذلك الادراك الى مجال العمل الجديد الذى احبته ووفقها الله فيه ، وتزوجت بوب ودخلت عالم (الحياة الايجابية) ٠

لذا حين نعيش في الحاضر نبعد تفكيرنا تماما عن القلق ، فالعقل لا يمكنه التركيز في اتجاهين في نفس الوقت · فاذا نجحت في ابعـاد سيناريوهات الفواجع الوهمية عن شاشة عقلـك ، وركزت تفكيرك في الايجابيات فلن يعرف القلق طريقا اليك · وقديما قالوا : اذا أنت احصيت ما لديك من هبات ونعم ذهب همك وزاد حبك للحياة ·· وياليها من كلمـة خالدة ! · فكرى نفسك دائما بما تتمتعين به من مزايا ، هل أنت انسانة عطوف تحب الآخرين ؟ هل تتمتعين بمواهب خاصة ؟ ، هل في بيتـك مايكفيك من طعام ؟ هل تستظلين بسقف يحميك ؟ ·· فكرى فيمن لهـم مكانة خاصة عندك ، هل لديك من تكرسين حبك واهتمامك لهم ؟ احتفظى بهذه القائمة وارجعى اليها كلما قلقت على شيء ما خارج عن ارادتك ولا تملكين حيال تغييره شيئا ·

خصصي وقتـا للقلـق !!

اذا حاولت مرة ولم تفلح جهودك في تغيير اتجاه تفكيرك بعيدا عن القلق والاسترسال في الافكار والهواجس التي تتلف اعصابك ، عندئذ يجب أن تضعى حدودا زمنية للفترة التي يستغرقك فيها القلق ، ولتكن نصف ساعة في اليوم ، ولا تزيدى عن ذلك تحت اى ظرف من الظروف · ابحثى عن ركن هادىء في البيت ، واغلقى الباب واتركى لخيالك العنان ليرسم كل ماتخافينه ، ثم اشحذى ذهنك واستجمعى افكارا عديدة حتى تطردى خارج راسك كل ما يمكن ان يخيفك · اعترفى بكل أمر من هذه الأمـور حتى لو كانت غير معقولة ، ثم اشكرى كلا منها على الفائدة التي سوف تعود عليك من الاعتراف بها ، ثم اكدى لنفسك انك سوف تستفيدين من مواجهة نفسك بكل مخاوفها · وهكذا سوف ترتاحين من القلق حتى آخر ذلك اليوم ، وعلى الفور قومى باى نشاط يتطلب منك التركيز ، التحقى مثلا بأى معهد أو مدرسة لتعليم الحرف اليدوية أو الفنون او أى نشاط آخر وابذلى مافى وسعك للاجادة فيه · فما ان ينشغل ذهنك تماما بالافكار الممتعة المثيرة التي يبدعها النشاط الجديد حتى ينصرف تماما عن القلق ·

ان صحبة الافراد الذين يفكرون بشكل ايجابي سـوف تعينك كثيرا على أن تعيشى الحاضر بكل جماله · لذا ابتعدى بكل قوتك من رفـاق القلق كي تعيشى في سلام ·

استخدمي خيالك

ضرب اعصار شديد مدمر احدى المدن الساحلية ، مما اسفر عن حدوث فيضان مروع اغرق معظم المنازل ومن بينها منزل (كرستين) ٠ ومنذ ذلك اليوم المشئوم اصبح مجرد دبيب بضع قطرات من المطر يفزعها ويصيبها بالذعر ، فتتخيل أن الماء سوف ينهال عليها ويزيد ويفيض حتى يغرقها مرة أخرى ٠ وفى احدى الليالى الممطرة ٠٠ اشفق زوجها على حالها وقال لها مطمئنا : « اهدئى ياكرستين واطمئنى فاذا دخلت المياه الى المنزل فسوف نصعد الى الدور العلوى ، بل الى غرفة السطح !! » ونزلت كلماته بردا وسلاما على روحها المعورة ، حتى انها أخذت ترددها لنفسها كلما سمعت صوت المطر ٠ اصبحت تتخيل نفسها جالسة مطمئنة فى غرفة السطح بمأمن من دوامات المياه ٠٠ تلك المياه التى أخذت تنسحب من خيالاتها شيئا فشيئا حتى اختفت وجفت !

ان تلك النصيحة التى قدمها الزوج لكرستين صالحة لأن يستخدمها كل انسان ، فاستخدميها اذا شعرت بالخوف واستفيدى من قدرة عقلـك الباطن على نسج صورة جديدة لك تنعمين فيها بالأمان والسعادة والصحة وراحة البال ٠

لقد أوحى لنا (شاكتى جاوين) فى كتابه « ابداعات الخيال » بفكرة الفقاعة الوردية واخذنا نطبقها عند الرغبة فى صرف الذهن عن القلق ٠ فاللـون الوردى ابتداء لون يرتبط بالقلب وبالعاطفة ، وحين ترغبين فى صرف ذهنك عن الخوف على من تحبين حاولى أن تتصوريهم داخل فقاعة وردية اللون يمرحون ويلعبون فى سعادة ، والفقاعة ترتفع بهم وتحلق فى السماء بينما تؤكدين لنفسك أن كل شيء على مايرام ٠ انك بذلـك تفتحين النوافذ للقلق كى ينطلق خارجا من ذلك ، فيزداد شعورك براحة البال والسلام الداخلى ٠ وسـوف ينعـكس ذلك بلا شـك على كل من تحبين ٠

ومن أطرف الأساليب أيضا اسلوب التصور الفكاهى الذى تنصح باتباعه (مارى ماكلور جولدنج) و (روبرت ل ٠ جولدنج) فى كتابهما الرائع « لا تقلقى » ، فيقولان بضرورة أن تغيرى نهاية سيناريو القلق الى نهاية فكاهية وغريبة وساخرة من نوع « شر البلية مايضحك !! » فيمكنك

ان تتصورى مثلا ان مخلوقات غريبة من الفضاء الخارجي قد هبطت الى الأرض لتقدم لك المال اللازم لدخول ابنتك الجامعة ! وقد يسرح خيالك فترين ابنتك تنقب في غابات نائية ، فتكتشف بالصدفة نوعا جديداً من السكر لا يعطى سعرات حرارية عالية ، فتجمع من ورائه ثروة طائلة !!

اما « شر البلية » الذى يضحك فيجملك ترين ابنتك في اسمال بالية ، وثوب مرقع رث تستجدى الرائح والغادى من اجل فتات خبز تسد بها رمق صغيرها الباكى على ذراعها !! حيسن تدركين مــدى ســخف هذه السيناريوهات سوف تستغرقين في الضحك •• وحين تضحكين لايمكن ان يقترب منك القلق •

العفـو عـند المقـدرة

تقول الحكمة الصينية : « اذا صممت على الانتقام •• فقم واحفر قبرين ! » فالأول طبعا لمن آذاك ، والثاني لك انت !!

ان التفكير فيما مضى من الأحزان والآلام يكون مثل الاغراق فى تخيل المصائب تقع على رأس من آذاك وظلمك ، كلاهما يستثير فى داخلك شعورا بالذنب والعجز ، وهكذا تبدأ الرغبة فى الانتقام فى تقويض ثقتك بنفسك حتى تتركها حطاما وفتاتا • لذا فعليك اذا كنت تعرضت فعلا لفقدان شىء عزيز ان تضعى هدفا لنفسك هو ان تصفحى عن المتسبب فى هذه الخسارة •• ولن يحدث هذا طبعا بين يوم وليلة ، لكنه سوف يساعدك على التخلص تدريجيا من مشاعر الحزن والثورة المكبوتة •

ان العفو الحقيقي كما نراه هو ان تشعرى ان الخطأ او الظلم لـم يقع فى الحقيقة فعلا ، أى انه ببساطة ان تدعى الحب يحتل مكان الغضب • وقد سمعنا فى احدى الندوات عن طريقة لتصور العفو والصفح ، ونعتقد انها ستكون ذات عون كبير لك فى التغلب على سورة الغضب : اغمضى عينيك وارسمى بخيالك صورة « للأنا العليا » التى تمثلك ، واجعليها مثالا للحب والتسامى قولا وفعلا ، ثم تخيلى « الأنا العليا » للشخص الذى تودين الصفح عنه ، ثم انسحبى انت واتركى هاتين الاثنتين على انفراد لتناقشا هذا الوضع المؤلم فى هدوء • وكلما عدت الى التفكير السلبى فى ذلك الشخص سارعى بالرجوع الى هذا التصور ، واستحضرى كلمات (الأنا العليا) لكل من الطرفين ، ولن يمضى وقت طويل حتى تتغلبى على مشاعر الغضب وتصفحى عمن ظلمك وتستعيدى سلامك مع نفسك •

ان العالم مليء بالنماذج البشرية التى تقاسى المرأة الأمرين على ايديهم ، لكن الأمر يتطلب منك أحيانا ان تضحى حدا لخسائرك ، وتختصرى طريق الالم بان تقطعى كل صلة لك بهؤلاء الناس ٠

لكل منا جراحه !

عندما تتحدث جين امام الحاضرين فى اية ندوة ، فانها تحكى لهم عادة من الحادث الذى تعرضت له فى طفولتها فتقول : « ترى لو كنتم معى فى هذه الفترة ، هل كنت ساتمكن من رؤية جراحكم كما كنتم سترون اثار الحروق والجراح على جسمى ؟ ٠٠ ان الجراح القديمة احيانا ما تكون خفية ، خاصة اذا كانت بسبب القلق ، او المرض ، او فوضى الحياة الشخصية ٠٠ لكننا نستوى جميعا فى هذا الأمر ، فلكل منا جراحه التى لم تندمل » ٠

وما ان تنتهى جين من كلمتها حتى يسارع اليها الناس من الحضور ليصارحوها بجراحهم الخفية التى يستمدونها احيانا من ماضى الطفولة البعيد الأليم ٠ تقول جين : « كبرا ما يراودنى أن طفولتى بكل آلامها وعذابها لم تكن شيئا ينكر بالمقارنة لما يحكونه لى ، لكنى دائما اقول لهم لايهم نوع الجرح الذى يرقد فى داخلكم ، فجمال الروح يطغى على كل الآلام ٠ وحين تؤمنون بذلك وتتصرفون بناء عليه فسوف تصبح آثار الجراح دليلا لا على الألم فحسب بل على الشفاء أيضا » ٠

ان الجراح التى تصيبنا فى الحياة تكون خارجة عن ارادتنا و لايد لنا فيها ٠٠ لذا يستحيل علينا محو اثارها مهما بذلنا من جهد ٠ لكن ما فى ايدينا فعلا هو ان ننصرف بتفكيرنا بعيدا عنها ، ونؤمن بان الجمال يكمن فى داخلنا ٠ ونأمل ان تتمكنى من تحقيق ذلك مع اداة للمهارة الخامسة ٠

البـــاب الثـــالث
كيف تستخــدمين أدوات المهــارة
فى التخلص من القـــلق ؟

الفصل الحادى عشر

الابتعاد عن القلق فى المسائل المالية والخاصة بالعمل

بعد دراسة طويلة لحالات العديد من عضوات جماعاتنا الارشادية اتضح ان القلق لديهن ينصب على بعض المشاكل الخاصة واهمها مشاكل العمل والمال • لذا فسوف تشرح لك كيف تستخدمين ادوات المهارة الخمس للتخلص من القلق الذى تسببه هذه المشاكل بالتحديد •

كان الخوف من عدم القدرة على دفع الاقساط والفواتير هو الهم الأول لبعض الحالات ، بينما تلاه عدد آخر من المخاوف ومنها :

- عدم وجود الأمان للادى من غدر الزمن عند الطوارىء ، والمرض ، أو التقاعد •
- عدم القدرة على اختراق « السقف الزجاجى » أو الحد الاقصى لترقية المرأة فى العمل •
- الاســـراف •
- عدم وجود زوج يشارك فى الدخل •
- الصراعات الشديدة فى العمل ، أو الفشل فيه او تركه •

فى احدى الجلسات حكت لويز قائلة : « بعد حصولى على الطلاق انقلبت حياتى الى فوضى فى كل شىء وخاصة شئونى المالية ، فقد بحثت عن عمل فلم أوفق فى ذلك ، وبدا القلق يلازمنى خوفا من ان أعجز عن الوفاء بالتزاماتى ، وزاد الطين بلة اننى ارفض القيام بدور المسئول عن ضبط

الميزانية والحسابات ، وحساب ضريبة الدخل ، ومتابعة التأمين على المنزل والسيارة ، واستدعاء عمال الصيانة اذا تعطل جهاز التكييف .. هذا لا يناسبني . ولا اريد القيام به ، انما اريد أن أعيش خالية البـال وانطلق فى كل اجازة الى الشاطىء ألهو والعب فى الماء والهواء وانعم بالحياة . لكن اين المفر من الواقع ؟ لقد حـاولت كثيرا أن ابعد هذه المشاكل عن رأسى ، وكلما طال التسويف زاد القلق وتضاعف واستمر الحـال بـى الى أن خاصمنى النوم .. وأصبحت أقضى الليالى ساهرة احملق فى الفراغ من فرط الخوف والفزع » .

ان حالة لويز لا تختلف عن الكثيرات ممن يعجزن عن أتخاذ القرار فيما يختص بالشئون المالية ، فقد عودها والدها منذ الصغر على أن يتولى اتخاذ هذه القرارات لها ولأمها ايضا . وبعد زواجها ألقت بالتركة كلها على عاتق زوجها كى يواصل الدور الذى بدأه والدها . لكنها بعد الطلاق فوجئت بأن عليها مواجهة كل هذه المسئوليات وحدها فشعرت بالعجز . ونفس التفسير ينطبق على عملها فهى لم تتأهب نفسيا لكى تقتحم مجال العمل ، خاصة وأن الوظيفة البسيطة التى عثرت عليها لـم تحقق لها الا دخلا هزيلا لا يضمن لها نفس مستوى المعيشة الذى اعتادت عليه مع زوجها السابق . بالاضافة الى شعورها بالتفرقة الظالمة بينها وبين زملائها من الرجال الذين يحملون نفس مؤهلاتها ومع ذلك ينالون من الترقيات والعلاوات ما يحرم عليها هى . ولما حاولت أن تعبر عن رأيها بحسم وبصوت عال وصفها الزملاء بالعدوانية والشراسة . لا عجب اذن أن تتمنى الهرب الى الشاطىء وتتناسى كل هذه الهموم ، ولكن متى كانت مياه البحر قادرة على غسل الهموم والأزمات المالية ؟ .. انك اذا لـم تعالجى هذه المشاكل وتواجهى التحديات والصـراعات فى العمل فلـن تصبحى الا صورة من لويز : رهينة تعيسة فى سجن القلق !! .

لماذا يسبب المال قلقا للمرأة

تواجه المرأة مشاكل مادية من مختلف الأشكال والأنواع ، لكن قلقها ينبع أصلا من النقائص الثلاث التى ذكرناها فى الفصـل السادس ، بالاضافة الى بعض العوامل المساعدة التى يفرزها المجتمع ومنها :

١ ـ ان نقص احترام الذات يمنع المرأة من المجازفة بالحسم فى تعاملاتها مع الآخرين كزملاء العمل مثلا ، أو فى اقتحام مجال الأعمال

المرة ، أو حتى في ادارة شئونها المالية بنفسها · وهذه السلبية تقودها من فشل الى فشل حتى تفقد ثقتها بنفسها ·

٢ ـ يوقع المجتمع على المرأة في عملها عقوبة تتمثل في تخفيض راتبها وحرمانها من فرص الترقية للمناصب العليا ، هذا رغم مطالبتها بتحمل الجزء الاكبر من مسئولية رعاية الأطفال وتربيتهم ·

٣ ـ لايتم تدريب الفتاة من الصغر على أن تحل المشاكل او تتخذ القرارات فيما يتعلق بالمال ·

تعالى نجعل تغيير المجتمع هدفا بعيدا نسعى اليه جميعا ، ولنبدا بتحقيق الأهداف القريبة ، فعليك أن تتعلمى بمساعدة أدوات المهارة أن تتغلبي على تلك النقائص الثلاث ، وتصبحى أكثر حسما وقدرة على تحقيق الأمان المادى لنفسك · فاذا نجحت في ذلك واتبعت الكثيرات طريقك عندئذ سوف يتغير المجتمع حتما ·

انظرى الى الجانب المشرق

تنشأ الفتاة على فكرة ان النجاح في عالم المال من نصيب الرجال فقط ، وتلك حقيقة واقعة ، لكنها لايجب أن تحجب عنك الصور المشرقة التى اصبحت تخطف الأبصار لسيدات حققن نجاحات عظيمة في ذلك العالم ·

واليك مثال كارين جونسون خبيرة الاقتصاد المنزلى بشركة ايلسبرى التى التحقت بعملها في هذه الشركة عام ١٩٦٢ ، وكان هدفها ان تصل الى منصب مديرة قطاع « مطابخ الاختبار الباردة » · وفى المقال الذى نشر عنها في مجلة ووركينج ومان في عدد مايو ١٩٨٩ تحت عنوان « صورة من قريب » رسم الكاتب بقلمه مسيرة نجاح كارين حتى وصلت الى منصب نائب رئيس شركة بوردون ، واصبحت عضواً في مجلس ادارة الـ GAD التى تضم صفوة رجال الادارة والأعمال ، لقد وصلت كارين الى قمة النجاح لأنها أحسنت اعداد نفسها له ، فحصلت على درجات علمية في جميع فروع الغذاء من نظم غذائية وطرق تغذية ، بالاضافة الى دبلوما تخصصية حصلت عليها من جامعة لوكوردون بلو في باريس ، ثم كانت الخطوة التالية ان تراقب عن كثب اداء الكبار من اصحاب الخبرة في الشركة وكلهم من الرجال طبعا ، ثم اقتحمت على

للجائزة باستخدام نفس هذه المهارات التي تعلمتها . تقول في احـــدى فقرات المقال : « لقد تعلمت أن أصوغ ما أريد ان اقوله في عبارات دقيقة واضحة المعالم حتى يسهل تنفيذه بكل دقة » .

تعلمت كارين أن تتبع أسلوب النقد البناء بدلا من محاولة ارضاء الجميع ، ولم تشغل بالها كثيرا برأى الآخرين فيها . بل لقد وصل الأمر بها أن اضطرت للمجازفة بفصل احدى صديقاتها من العمل تماما لاهمالها في العمل .. تقول : « لقد فقدتها كصديقة الى الأبد ، لكن المرأة اذا أرادت أن ترتقى سلم النجاح في العمل ، فقد تضطر أحيانا الى ان تسبب الاحباط وتثير الاستياء بل والغضب أحيانا في نفوس الآخرين » .

أما صديقتنا (تانيا) فلم تتسلح بالعلم كما فعلت كارين ، لكنها رغم ذلك شقت لنفسها طريقا بالارادة والمثابرة ، حتى نجحت وتربعت على القمة في عالم العقارات . لقد كانت تانيا زوجة وأما لخمسة أولاد ، لكن زوجها هجر البيت فجأة ، وتركها لتواجه الحياة بكل قسوتها وحيدة بلا سند ولا مورد ، ولا حتى أية مؤهلات تعمل بها لتمول هذا العدد الكبير من الأطفال . ولم تجد أمامها الا أن تبدأ في بيع الأشياء الصغيرة البسيطة مثل الادوات المنزلية والتحف الصغيرة ، وظلت تكافح رغم ضآلة الدخل الذي كانت تحصل عليه ، حتى أتى يوم كانت تستمع فيه الى حديث واحد من اكبر سماسرة العقارات ، وكان يقدم عرضا لأنجح وأمهر أساليب البيع . وما أن انتهى من حديثه حتى اقتربت منه وقالت له : « كم أتمنى أن أصبح مثلك .. أريد أن أتعلـم منك فنون البيــع » ، ثم حكت له عن ظروفها وتجارتها الصغيرة ، فوجه لها الدعوة كي تنضم لفريق البيــع الخاص به ، حيث علمها مهارات لا تقدر بثمن . ثم ما لبثت أن استقلت عنه ، وانطلقت باسمها في عالم العقارات حتى أصبحت من أصـــحاب البلايين ، ولم يشــغلها نجاحها عن حياتها الخاصـــة ، بل لقد تزوجت من جديد وانجبت ثلاثة أطفال آخرين ، ولم تتوقف مسيرة نجاحهـــا حتى الآن .

ترى .. هل كان من الممكن أن تصل لكارين أو تانيا الى النجاح الساحق في دنيا المـال والأعمال لو استسلمت للخوف والقلق او شـــل حركتها الاحساس بالعجز عن اتخاذ القرار او حل المشاكل ، او الشعور بانعدام القيمة أو الزيف ؟ مستحيل ! انهما دليل حي على انك لو أردت

أن تنجحي فعلا فان الفرصة سانحة أمامك رغم كل المعوقـــات • ولك الخيار : اما أن تظلي رهينة للقلق او ان تفعلي شيئا وتثبتي قدراتك •

استخدمي أداة المهارة الأولى للقضاء على القلـــق بشـــأن المـــال

ان أول خطوة يجب عليك القيام بها ، هي أن تجلسي في هدوء وتدوني في كراستك كل مايقلقك من الناحية المادية ـــ قد تكون مثلا من بين هذه المسائل عدم توافر المال الكافي لدفع الأقساط ، أو لادخار نفقـــات الجامعة للأولاد ، أو لتكوين مبلغ ما للزمن عندمـــا تصـــلين الى سن التقاعد • أو قد يكون القلق بسبب البطالة وعدم وجود مصدر للدخل •• أيا كانت مشاكلك •• اكتبيها !

والآن استدعي أداة المهارة الأولى : فتشي عن السبب الحقيقي وراء القلق حتى تصلي الى التشخيص الدقيق للمشكلة ، واكتبيه كالآتي :

« انني أنفق أكثر من دخلي » مثلا ، أو « لقد كلفتنا الأزمة الصحية التي مرت بنا الكثير » ، وهكذا • ثم قومي بعمل مقارنة بين دخلـــك ومستوى الانفاق حتى تضعي يدك على حقيقة هذا القلق : هل له أساس واقعي أم لا ؟ ثم اسألي نفسك هل كتبت كل شيء فعلا ؟ •• ان الأداة الأولى سوف تعينك على اكتشاف ما قد يكون خافيا داخل نفسك ويمنعك من كتابة الأرقام الحقيقية ، فقد يكون لديك شعور خفي بعدم الأمان او الدونية يدفعك الى الاسراف في جوانب غير محسوبة في الميزانيـــة • واسألي نفسك : هل أنا في حاجة فعلا لســـيارة جديدة الآن ، أم انني أريدها دليلا فقط لكي أثبت نجاحي أمام الآخرين بـــدلا من أن اثبت لهـــم انني افخر بذاتي لأنني انسانة وتستحق النجاح !؟ » •

ولكي تطمئني الى أن النقائص الثلاث لا تؤثر على عادات الانفاق الخاصة بك افتحي صفحة جديدة في كراستك وقسميها طوليا الى أربعة أعمدة تمثل الطـــرق الأربعة نحو القلق ، كالآتـــي : الطـــريق النفس ـــ مجتمعي ، الطريق الغريزي ، الطريق المجتمعي ، الطريق الفسيولوجي ، ثم اسألي نفسك هل ينطبق أي منها على حالتك ؟ •• اكتبي تحت العنوان الأول لذا كنت ترين أن شعورك بذلك يؤثر على مقدار ما تنفقينه في بنود غير محسوبة • هل تسرفين في شراء الملابس مثلا ، أم السيارات ، أم

أدوات التجميل لتعويض نقص ما ترينه في نفسك ، وتعتقدين أن شراء تلك الأشياء يرفع معنوياتك ؟ هـــل تعتقدين في قرارة نفسك أن مشاكلك المالية لن تحل الا اذا تولاها أحد الرجال في الأسرة ؟

تحت عنوان الطريق الغريزي اسالي نفسك : هل تدفعك الرغبة في رعاية الآخرين نحو الانفاق بحماقة كي تبرهني لهم على حبك واهتمامك ؟ ثم تقضين الليالي ساهرة تفكرين كيف تسددين ما استحق عليك من الفواتير ؟

وتحت عنوان الطريق المجتمعي اسالي نفسك : هل تضطرين لدفع مبلغ كبير لمن تعتني بمنزلك اثناء النهار مما يرهقك ماديا ؟ أم هل تحتل المهام المنزلية جزءا كبيرا من يومك فلا يتبقى لديك الوقت الكافي لأداء عملك مما يؤثر على دخلك ؟ قد تبدو هذه المشكلات بلا حل ، لكن لا تترددي واكتبيها وتحدي ذهنك واستجمعي افكارا وحلولا لها • افعلي مثلما فعلت « جنيجر » مثلا التي قررت أن تكون أكثر حسما وتقتحم مجالات عمل جديدة فوجدت حلا لمشكلتها وحين عثرت على عمـــل بمرتب أكبر استطاعت أن تدفع لمديرة المنزل دون ارهاق لميزانيتها ، بل انهـــا بهذه الطريقة استطاعت العناية بالمنزل أكثر وأكثر •

أما العنوان الفسيولوجي فاكتبي تحته الأسئلة الآتية : هل تؤثـــر التقلبات في الهرمونات على سلوكك فتجعلك عصبية وسريعة الانفعال ؟ هل تتخذين قرارات غير صائبة حول الانفاق عندما تكونين في الأسبوع السابق على الدورة الشهرية ؟ اذا صح هذا فعليك أن تكوني حاسمة مع نفسك في البحث عن علاج لهذه المشكلة بأن تضعي جـــدولا للمواعيد المناسبة لاتخاذ القرارات المالية الهامة حين تكون صحتك على مايرام •

ان الوقوع في دوامة القلق خوفا من الفشل في العمل يكون ستارا في بعض الاحيان يخفي وراءه السبب الحقيقي وهو الخوف من النجاح !! فانت في الواقع تريدين أن تتسم تصرفاتك المالية بالحكمة ، لكن عقلك الباطن يقول لك انك انسانة غير كفء ولاتستحق النجاح ، فتكون النتيجة أن تدمري نفسك تحت وطأة الندم والأسى • وقد يكون الخطأ في انـك تقيمين نفسك فقط بناء على قدر نجاحك المادي •• هذه أمور ترجع في أصلها الى مدى اعتزازك بنفسك •

عندما تنتهين من هذه الخطوة تكونين قد وضعت يدك على الأسباب الحقيقية وراء قلقك . اكتبي هذه الأسباب كلها ثم ابحثي عن قمة القلق منذ بدايتها : هل السبب هو الطفولة المعدمة ، مثل طفولة بوب التي شعر فيها بالنقص بسبب قدمه العاجزة ، او جين التي كانت لا ترى في نفسها الا الطفلة التي تملأ اثار الجروح والحروق جسدها ووجهها ؟ استخدمي أسلوب « وماذا يهم » كي تغوصي اكثر وراء اصل المشكلة .

اذا استخدمت اداة المهارة الأولى ومع ذلك ما زلت تعتقدين ان مخاوفك لا سبب لها غير نقص المال فعلا ، فقد لايكون لديك بالفعل اي مشكلات خفية ، عندئذ اكتبي التشخيص : « أن مشكلتي هي انني أمر بضائقة مالية عابرة » .

مع اداة المهارة الثانية

وطريقة « ١ ٢ ٣ » !

انت الآن مستعدة لاستخدام اداة المهارة الثانية : اعرفي خياراتك — خذي ثلاث صفحات في كراستك وضعي للاولى عنوانا : استبدلي . والثانية : ابتعدي عن ، والثالثة : اقبلي . ثم اشحذي ذهنك واستجمعي طرقا ووسائل للعمل من أجل معالجة هذا القلق الذي تم تشخيصه . اكتبي كل شيء مهما كان تافها أو مضحكا . فاذا تعثر عليك التفكير في حلول فعالة ، ابحثي عن انسانة ايجابية تفكر بشكل عملي لمساعدتك . وابتعدي عن رفاق القلق تماما .

ان الجزئية الأولى من هذا الاسلوب « استبدلي » تقدم لك حلولا مثل الخروج الى العمل لو كنت لا تعملين ، أو الحصول على عمل اضافي أو اكتساب مزيد من المهارات لزيادة الدخل ، او وضع أهداف اكثر واقعية للميزانية . لقد اختارت صديقتنا ليرين الحل المناسب لمشكلتها الثانية بأن ضغطت الانفاق ، فقررت القيام بتنظيف الشقة بنفسها بدلا من الاستعانة بشخص اخر ، ثم التحقت بعمل اضافي أيضا . يمكنك ايضا اللجوء الى مستشار مالي ، أو أحد موظفي البنك الذي تتعاملين معه كي يساعدك في وضع ميزانية منضبطة . وقد تلتحقين باحدى دورات تعليم اعداد الميزانية ، او التدريب على مواجهة الأزمات بشكل حاسم .

اما في الصفحة الثانية وهي بعنوان « ابتعدي عن » فاكتبي :

- سوف اتعلم كيف اكون حريصة في الانفاق ، سأجمع كوبونات التخفيض وانتظر موسم الأكازيون . وأستمع الى محاضرات في فن تنسيق الملابس حتى لا اضطر الى شراء خمسة او ستة ازواج من الأحذية في الموسم الواحد !! » .

تأملي عاداتك الشرائية وفكري .. هل تستخدمين بطاقات الائتمان كضمادات لجراحك العاطفية ؟ هل تتدفعين كلما جرح شعورك احد . او حين تشعرين بالوحدة والحزن الى السوق لشراء ما لا تحتاجينه ، فقط لكي تريحي نفسك من الألم النفسي والعاطفي ؟؟ .. تخلصي فورا من بطاقات الائتمان ، وسددي ديونك ثم اتبعي اسلوب صرف الذهن الى اتجاه آخر ، واستبدلي بتلك العادات السيئة هواية اخرى تشبعك ، قومي بمساعدة الآخرين وتقديم الخدمات لهم حتى تشعري بالرضا عن نفسك ، وتعلمي ان ترفضي التفكير السلبي .

في صفحة « اقبلي » .. انتقي من بين الأنواع والسلوكيات التي تساعد على الشفاء ما ترينه مناسبا لك .. واكتبي : « صحيح أنني لا أدري من اين آتي بالمال لكي أسدد الفواتير ، لكنني أعرف أنني اذا تخليت عن احلامي غير الواقعية وتوقفت عن تعذيب نفسي باللوم وتخيل الكوارث فسوف يتلاشى القلق والخوف من حياتي ، وسأتعلم ان أدع الأمور تسير بسلامة واترك المشاكل تمر » .

بعد ان تستخدمي كل الحلول المتاحة امامك خذي عهدا على نفسك ان تقومي بتنفيذ ثلاثة من الحلول المقترحة على الأقل .

ضعي تصورا للأهداف المالية

مع اداة المهارة الثالثة

مع اداة المهارة الثالثة سوف تستفيدين من طاقة عقلك الباطن على التخيل . ضعي تصورا لسجل الأهداف حيث توضحين هدفك بأسلوب ايجابي وفي الزمن المضارع .. اكتبي مثلا : « انا اعرف كيف أتصرف في أمور المال » . أو « ان راتبي كبير ويغطي جميع احتياجاتي » . اما الخطوة التالية فهي ان تضعي تصورا للهدف وهو يتحقق ، وتؤكدي ذلك التصور ببعض العبارات الايجابية . قد تتصورين نفسك مثلا وقد اكتظت حقيبتك بالنقود فئة ١٠٠ دولار حتى تساقطت منها ، وكي تبرأ نفسك من ادمان الشراء تخيلي متجرك المفضل وقد رسمت عليه علامة ×

كبيرة حمراء ، ثم اكدي لنفسك أن لديك من المال الوفير ما يكفيك ويزيد ·
واستخدمي أسلوب الايحاء كالآتي : « سوف ارتدي أفخر ثيابي واقنع نفسي انني لا أعاني من أية مشكلة مالية » · و « سأشغل نفسي في مواليات اكثر افادة حتى أبتعد عن الانفاق » · اتركي فراغا بعد كل فقرة حتى يسهل عليك المراجعة بعد تنفيذها ، ثم أعيدي برمجة عقلك الباطن عن طريق تصورات جديدة في كل يوم وكلما احسنت اكتبي من العبارات مايشجعك على المضي في طريقك ·

عندما تولدت داخل بوب الرغبة القوية في ان يغير نفسه من السلبية الى الايجابية حتى يستطيع بارادته القوية ان يتغلب على عقدته بدأ في قراءة كتاب : « فكر لتصبح غنيا » للكاتب نابليون هيل فوجد فيه الحقيقة التي غيرت مجرى حياته : « ما استطاع العقل ادراكه وتصديقه استطاع تحقيقه » ، لقد استطاع بوب بفضل هذه الحقيقة ان يصبح اكثر ثقة في نفسه واكثر ايجابية ، ونجح فعلا في التخلص من عقدته الى الابد · ورغم خوفه من مواجهة الجمهور في بداية احترافه القاء المحاضرات العامة ، الا انه نجح في اعادة برمجة عقله الباطن كي يستقر في وجدانه انه غير خائف من المواجهة ، كما انه سعيد بالمقابل المادي الذي سوف يتلقاه بعد القاء محاضراته · فوضع لنفسه هدفا جديدا هو أن يتعلم مهارات الخطابة ومواجهة الجمهور في مدرسة توستماسترز ، ثم أخذ يتصور نفسه وهو يلقي كلمته وسط ترحيب المستمعين ، واخذ يعمل بجد واجتهاد محققا أهدافه واحدا واحدا حتى وصل بالارادة والتصميم الى ما كان يتمنى ، وذلك بفضل اقناعه لعقله الباطن بانه قادر على التفوق في عمله حتى لو كان في مجال جديد تماما عليه ·

من الملاحظ ان كثيرات من النساء اللواتي يردن تحقيق الأمان المادي لأنفسهن يدعن الفرصة لنقص الاعتزاز بالنفس ليدمر كل الجهود في هذا الصدد · فكل واحدة منهن كانت تشعر في قرارة نفسها بانها « لا تستحق » ان تحقق الثراء المنشود ·

من بين تلك النماذج احدى الزميلات — ولنكن اسمها لويز — التي تلقت عرضا من احدى الشركات الكبرى لتنظيم دورات تدريبية لمدة شهر واحد في مقابل ثلاثين الف دولار · في بادىء الأمر شعرت لويز بفرحة غامرة ، اذ لم يسبق لها ابدا الحصول على هذا المبلغ الضخم في شهر واحد · وفعلا نجحت في مهمتها وقبضت الثروة ثم عادت الى

البيت .. ولم تخرج لأى عمل آخر طوال ستة أشهر !! هل تعرفين لماذا ؟ استمعى الى تبريرها : « لم أصدق أننى أستحق الحصول على ثلاثين الف دولار فى شهر واحد فقط ، فالناس لاتراني على حقيقتى .. أنا انسانة مزيفة لا يمكن أن تنجح .. واجتاحتنى الكوابيس بسبب ذلك المال ، واصبحت حياتى جحيما . كنت أرى فى المنام مدير الشركة وهو يمقتنى ويصرخ فى وجهى بأن عملى كان دون المستوى ولا أستحق ذلك المبلغ ثم يمد يده فيخطفه من يدى ! وسيطر القلق علىّ تماما حتى أصبحت أرى شبح الفشل يطاردنى لدرجة أقعدتنى عن الخروج للعمل طوال ذلك الوقت » .

لقد انكرت لويز على نفسها النجاح الذى تستحقه ، لمجرد أنها لا تؤمن بقدراتها وبقيمة ذاتها ، لذا فهى فى أشد الحاجة الى أن تضع امام عينيها هدفا واحدا هو أن ترفع من قيمة ذاتها بأن تؤكد لنفسها أن الشركة لم تدفع لها كل هذا المبلغ الضخم الا لأنها قد لاقادرة على القيام بما أوكلوه اليها خير قيام ، ولأنها موهوبة فى مجال تخصصها وذات خبرة كبيرة . عليها أن تتصور نفسها واقفة أمام الجماهير التى تستقبلها بكل حفاوة واعجاب .

ان الفيصل الحقيقى فى نجاح أى انسان فى الوصول الى أهدافه هو مدى تصميمه وتمسكه بطموحاته الايجابية . لذا فعليك عند تخطيط ورقة الأهداف الخاصة بالنجاح المادى أن تغدقى على نفسك بالأحلام العظيمة ، وحين تتحقق هذه الأحلام قدمى لنفسك التهنئة بكل حرارة ، ثم انتقلى الى انجازات أكبر وأكبر .

الى أى مدى تستطيعين

المجازفة ؟

ان أداة المهارة الرابعة تؤهلك للمجازفة بالتحرك الفعلى نحو الهدف . راجعى أولا الحلول التى وصلت اليها عند تطبيق طريقة (١٢) على المشاكل المالية ، وابحثى ما الأهداف التى قررت استبدالها ، أو الابتعاد عنها ، أو تقبلها ؟ .. ثم ما الخطوات العملية التى قررت اتخاذها عند تصور الأهداف ؟ .. سوف تساعدك الأداة الرابعة فى كل ذلك .

لقد كانت احدى صديقاتنا تعاني من زوجها الذي لايعرف للمال حسابا و لايقدر المسئولية ، فقررت أن تواجه نقص الثقة بالنفس الذي كان يسيطر عليها وقررت ايضا الا تصبح عضوا خاملا في الأسرة • فتعلمت كيف تدير شئونها المالية بنفسها ، وواجهت زوجها برفضها لاسرافه الشديد • لقد وصلت اله هدفها عن طريق حضور بعض المحاضرات للتدريب على الحسم في السلوك ، وعلى الاقتصاد المنزلي • وبعد ان ادركت أنها قد أصبحت على مستوى المسئولية واجهت زوجها قائلة : « انا لا اريدك أن تتولى ادارة ميزانية البيت ، بل اريد ان اشارك في صنع القرار فيما يختص بامورنا المالية » • وفعلا نجحت في اقناعه ، وهكذا تضاءلت همومها ومخاوفها منذ اقدمت على المجازفة •

اصرفي ذهنك عن القلق على المال

ذهبت « لنجا » لزيارة اختها في ولاية اخرى ، ولما عادت كان القلق يمزقها •• فلما سألناها عن السبب قالت : « ان اختي تعيش في قصر فخم كبير ، ولديها من الخدم من يحمل عنها عناء اعمال البيت ، وتنفق من المال بلا حساب على اولادها وبيتها ، لكم تمنيت ان أحقق ذلك الثراء طول عمري •• لكن خاب ظني ! » •

لم يكن دخل لنجا وزوجها ضئيلا ، لكنه لم يكن ايضا من الكبر بحيث يحقق لهما تلك المستوى الذي تعيش فيه اختها ، لذا كان أولى بها ان تتنازل عن احلام الثراء التي كانت تراودها قبل ان تصل الى هذه الحالة من الغيظ والضيق بحياتها المتواضعة • لكنها بعد ان فهمت حقيقة المشكلة بوعي قالت : « لقد كانت مشكلتي انني كنت انظر لما في يد غيري ، ولم انظر ابدا لما في يدي انا لأحمد الله عليه !! » •

لذا زاد قلقك بسبب قلة الدخل حتى أصبح مزعجا فلا تيأسي ، فما زالت لديك القدرة على أن تصنعي شيئا حيال هذه الأزمة • يمكنك مثلا البحث عن عمل اضافي ، او تغيير عملك تماما ، اما اذا كان دخل زوجك ضئيلا ويرفض تحسين حاله فهذه اذن من المشاكل التي يجب أن تدعيها تمر فلا عمل لك حيالها ، ذكري نفسك بالنعم التي تتمتعين بها وعيشي اللحظة الحاضرة فقط ، واصرفي ذهنك الى مجالات ابداع أخرى تزيد من دخلك •

واذا أعيتك الحيل للتخلص من الهموم المالية فحاولي قلب سيناريو القلق الى مشهد هزلي خيالي ‥ تخيلي مثلا كل الفواتير المتأخرة عليك وهي مكدسة داخل بالونة ضخمة وردية اللون ثم اتركي البالونة تطيـــر وترتفع بعيدا بعيدا ، بينما تؤكدين لنفسك أن الله سوف يعينك قريبا على حل مشاكلك المادية طالما انك تبذلين جهدا في هذا السبيل ٠

لماذا تقلق المرأة بسبب العمل والوظيفة

ينصب قلق المرأة في مجال العمل على النقاط الآتية :

١ ــ ألا تستطيع تثبيت أقدامها في عملها ٠

٢ ــ أن توصف « بالمسترجلة » اذا كانت حاســـمة في معاملاتها وسلوكها في العمل ٠

٣ ــ أن يتم تخطيها في الترقية اذا أظهرت السلبية وعدم الحسم ٠

٤ ــ عدم حصولها على التدريب والاعداد الكافي الذي يتلقـــاه الرجل طوال عمره كي يكون قادرا على حل مشاكل العمل ٠

تقول ليني : « لقد أصبحت المســـئولة الوحيدة عن أطفالـــي بعد الطلاق ، لذلك يستحيل على أن أسافر فجأة اذا اقتضى عملي ذلك ، بل يجب أن أقوم باستعدادات مكثفة قبل ذلك ٠ أما اذا مرض أحد أطفالي وطلبت لجازة لأرعاه فان الشركة توقع على جزاءات لأن لائحتها لا تأخذ مسئولياتنا نحو الأبناء في الاعتبار ٠ لذا فأنا واثقة من انني لن أحصل أبدا على الترقية التي استحقها ، مما يثير حنقي وغيظي ، ويضاعف من قلقي أيضا لأنني أحتاج للعلاوة من أجل أطفالي ونفقاتهم المتزايدة » ٠

أما سنثيا فكانت تعاني من عدم القدرة على الدخول في منافسة مع الرجل ، وتقول : « ان الصبي يتعلـم كيف يتنافس مع زميله في لعبـــة رياضية مثلا ، فيتشا ، وقد تعلـم كيف يواجه زميلــه في العمـــل بعيوبه وأخطائه ، ومع ذلك يذهبان الى ملعب الجولف معا وتظل علاقتهما جيدة وكأن شيئا لم يكن ٠ أما أنا فلا أستطيع أن أفعل هذا ‥ فأنا أخشى أن يكرهني الناس اذا وجهت اليهم نقدا ما » ٠

استخدمي اداة المهارة الاولى وفكري في السبب الحقيقي وراء قلقك بشأن العمل ·· هل السبب فيك انت أم في المجتمع من حولك · لكتبي كل شيء على الورق حتى تتضح الصورة امامك ·

بعض الافكار للتخلص من القلق بشأن العمل

استخدمي اداة للمهارة الثانية واسألي نفسك أي الأمور الخاصة بك او بمجتمعك يمكنك تطبيق طريقة « ٢ ا » معهـا وذلك كي تخرجي من دوامة القلق ·

لقد نجحت « دالاسيت الين تيرى » في استخدام اسلوب «استبدلي» اول اساليب طريقة « ٣ ا » ، واستطاعت ان تصبح اكثر حمـاسـا في تعاملاتها ، الأمر الذى كانت أحوج ماتكون اليه ، فقد تزوجت منذ ١٤ عاما وعاشت حياة رغدة نعمت فيها بالثروة والجـاه ، فاقتنت قصـرا ضخما في ميلاند بارك ، وسيارة مرسيدس على أحدث طراز ·

لكن فجاة وبلا سابق انذار عصفت احدى الأزمات المالية بحياتها الأسطورية ، فباعت اثاث بيتها الكبير ، وسيارتها ، ومجوهراتهـا ، وحتى ملابسها ، وانتقلت مع اطفالها للعيش في شقة متواضعة جداً ذات غرفة واحدة ، حتى انهـا كانت تضطر للذهاب للمغسلة العامة كلمـا ارادت غسل ملابسها هي واطفالها · واستمر بها الحـال من سيىء الى اسوأ حتى افلست تماما ، وكان لابد لها من وقفة مع النفس تقدر فيهـا المواقف وتدرس الخيارات والبدائل ، فاما أن تدفن رأسها في الرمل ، أو أن تبحث عن مجال عمل جديد تبدأ فيه من الصفر · واختارت الين الحل الثاني ، وبدأت التنفيذ على الفور ، فالتحقت لفترة قصـيرة بإحـدى شركات السياحة بينما تلقت دروسا في ســمسرة العقارات ، ولم يكن الطريق امامها سهلا ممهدا ، بل كان شاقا عسيرا ، عانت فيه الكثير · لكن الله كلل جهودها بالنجاح ، واستطاعت تأسيس شركة خاصـة بهـا لبيع العقارات ، واختارت ان تتخصص في بيع وشراء المنازل الضخمة في نفس الحي الراقي الذى طالما كانت من سكانه في الماضي ·

لقد تعلمت الين ان المحن القاسية ماهي الا تحديات على الطريق ، وقد تتحول بالارادة والعزيمة الى فرص ثمينة للتطوير والانطـلاق من جديد ·· تقول : « اذا لم تكوني راضية عن ظروف حياتك غيرى نفسك

وسوف تتغير ظروفك تبعا لك ، فالدودة يجب ان تتحول الى فراشة أولا كي تتمكن من الطيران ! » ٠

ان تعلم المهارات الجديدة من انجح الطرق للتخلص من القلق بشأن العمل ٠ هذه هي المحصلة التي خرجت بها « لوسيل » من دراستها « لادارة الوقت » ، فهي تقوم بتسجيل مواعيدها الشخصية ، والخاصة بالعمل ، وانشطة وقت الفراغ ، كل ذلك في اجندة خاصة تحملها في حقيبة يدها أينما ذهبت ٠ والى جانب المواعيد الهامة تقوم لوسيل بتسجيل النفقات والنثريات ، وتقوم بتدوين كل ايصالات يمكن استقطاعها من ضريبة الدخل في الأجندة ، وهكذا في آخر العام تستطيع حساب ضريبة الدخل السنوية في ايام معدودة ٠

في عدد يونية ١٩٨٩ من مجلة كوزموبوليتان كتبت باربرا كوتليكوف رئيسة شركة نينا ريتش بامريكا تنصح كل امرأة قائلة : « ابتعدي عن فخ القلق ولا تفكري في المناصب والترقيات ٠ فان أسرع الطرق نحو النجاح هو أن تنجزي مهامك اليومية بذكاء ودقة ٠ ركزي كل طاقتك وذكائك وموهبتك على المشروع الذي تقومين به وسوف تجنين ثمار تعبك . فاذا لم يقدر رؤساؤك ذلك الجهد ، فاجمعي قدراتك وكفاءتك واذهبي الى من يقدرونك بشكل افضل ويعرفون قيمتك » ٠

وقد يكون تقبل الحل الوحيد المتاح امامك هو طريق الوصول الى راحة البال والهدوء النفسي ٠ فاذا كان لديك اطفال بينما تطمحين الى ان تصلي الى لمدى القمم الادارية فانت اذن في حاجة الى اعادة النظر في الموقف كله بشكل واقعي ! ٠٠ فمن المستحيل على اية امرأة أن تواصل العمل الشاق الذي يتطلبه ذلك الطموح ــ أي من ٧٠ : ٨٠ ساعة اسبوعيا ــ مالم يكن لديها من يعتني بأطفالها ٠ ان الحل الوحيد الذي يقدمه لك المجتمع الآن هو أن تقرري مقدما اي الطريقين يلائمك : اما أن تختاري أن تكرسي حياتك كلها للعمل فتتقدمين بسرعة وتفتح لك أبواب النجاح والترقي على مصاريعها ولكن مع التضحية بفكرة الأسرة تماما ٠ أو أن تكوني اما وتبحثين عن عمل اقل طموحا يتميز بمرونة مواعيده ٠ هل ترين في ذلك الاختيار الاجباري ظلما لك ؟ ٠٠ نعم نحن معك في ذلك لكن من الآن وحتى يتغير بناء المجتمع من حولنا ستظل بعض الحلول المتاحة تتحكم في حجم امالك وطموحاتك ٠٠ واذا شعرت في داخلك برغبة قوية في أن يكون لك دور مؤثر في تغيير مجتمعك فاشتركي في احد

الأنشطة السياسية أو الاجتماعية التي من شأنها أن ترفـــع من وعـي المسئولين الذين بيدهم تغيير المجتمع ·

ضعي تصورا لأهدافك في عملك

بعد أن يستقر اختيارك على الحلول التي تناسبك قومي بتدوينها في كراستك ، ثم ضعي تصوراتك واكتبيها ببعض العبارات حتى تلزمي عقلك الباطن بتنفيذ خطة العمل التي وضعتها ·· تخيلي نفسك مثلا وقد حصلت على الترقية التي كنت تحلمين بها ، بينمـا التف حولك الزملاء مهنئين ·

اذا تأكد لديك أن نقص الثقة بالنفس هو الســـبب الحقيقي وراء قلقك بشـــأن العمل مما يدفعك الى التسويف والتأجيـل فاكتبي بعض العبارات الواثقة مثل : « لا بأس في أن أعـد تقريرا يقـل عن الممتـاز بقليل » ·

أما اذا كانت مشكلتك هي سرعة الانفعال والتأثر فتصوري نفسك تتعاملين بكل ثقة مع المواقف والناس من حولك في العمـل · واكـدي لنفسك : « انني قادرة تماما على القيام بواجبي بكل اقتدار ، وبرؤية متجددة دوما » ، و « انا هادئة وواثقة على الدوام » · حاولي الاسترخاء والوصول الى حالة « الفا » أي الى قمة الصفاء الروحـــي مرتين على الأقل يوميا ، وسارعي الى تصوراتك الهادئة كلما شعرت أن الانفعـال سيغلبك ·· عندئذ سوف يعود اليك هدوؤك ·

المجازفة توأم النجاح في العمل

ان أداة المهارة الرابعة التي تشجعك على المجازفة في عملك تؤكد انك تزيدين من فرص نجاحك ، ففي عدد مـايو عـــام ٨٩ من مجلـــة (ووركينج وومان) أشار أحد التقارير أن فرص العمـل في شـــركات التكنولوجيا المتقدمة متاحة أمام المرأة أكثر من الرجل لقدرتها الهائلـة على الاحتمال والاقدام على المجازفة ، الى جانب العديـــد من المهارات اللازمة لهذا العمل · ونقل التقرير عن كارين براون المدير العام والنائب الأول لرئيس (الوسترن ديجيتال كوربوريشـــن) قولهــا : « ان هــذه الصناعة متحررة من أسار نظرية تفوق الرجل ، فلقد مات أصحاب هذه

النظرية العتيقة ، والأمر لايحتاج الى وقت طويل كي يحقق الانسان نجاحا طالما عقد العزم على ذلك ، وكذا الحال اذا ارتضى الفشل » ٠

ان المجازفة بالقيام بعمل ما قد يتضمن اتخاذ قرار بالابتعاد عن العمل بالشركات التى تهمين عليها النظرية البالية التى تؤمن بتفـوق الرجل ، والاتجاه الى عمل آخر كالمقاولات مثلا ٠ وهذا ما فعلته جيـن وكثيرات غيرها ، والفرص عديدة والباب مفتوح على مصراعيه ٠ فلقد قفز عدد الشركات المملوكة للنساء فى الثمانينيات من ٧٠٠ر٠٠٠ الى ٣ ملايين شركة ، وتشير الدراسات الحكومية الى انه فى عام ٢٠٠٠ سوف يكون بالولايات المتحدة وحدها ٣٠ مليون شركة تمتلك النساء نصفها ! وحين تصبحين على القمة فهذه فرصتك لتحطمى السـقف الزجاجى الوهمى ، وتقتحمى مجال الترقية والتميز ٠

لكن جين تقول لك : حذار ، فالمجازفة احيـانا تفرض عليك ان تعودى خطوة الى الوراء قبل الانطلاق للأمام ، ففى خـلال الشهور الأولى لعملها كانت تبيع شرائط تسجيل لأحد المتحدثين المحترفين ، ولم يكن ذلك مربحا على الاطلاق ، بل لقد هبط دخلها من ٢٠٠٠ دولار الى ٢٠٠ فقط فى الشهر الواحد ، هنا قررت جين دخول عالم الخطابة وتحكـى قائلة : « كنت فى البداية اتصل يوميا بخمسين هيئة وجمعية لأبحث عن فرصة عمل لالقاء المحاضرات العامة ، فكنت لا أجد استجـابة الا من خمسة أشخاص فقط ، فيطلبون منى ارسال بياناتى الشخصية وسابقة الخبرة ٠ كنت أحيانا بعد ان اقوم بالاعداد النهائى للكلمة التى اتسوى القاءها اتلقى بأنها قد ألغيت تماما بلا سابق انذار ٠ كنت حينا مستعدة للرضا بأى مقابل لالقاء التحدث الى اى مستمعين من اى نوع ، فلقد كان يتحتم على أن أزيد من دخلى بأى شكل ٠ طوال تلك الفترة توقفت عن شراء اية ملابس جديدة ، كنت أعمل ساعات طويلة ادرس فيها واقرا كل ما يقع تحت يدى ، ولم تكن تلك التضحيات ذات شأن فى نظرى ، فقد كان طموحى وتصميمى على الوصول الى هدفى يهون على كل المشقات » ٠

لقد اتبعت جين نصيحة جوزيف كامبل عالم الأجناس البشرية التى ساقها فى كتابه « قوة الأسطورة » فاستغلت كل مواهبها الاستغلال الأمثل وحققت النجاح الذى كانت تصبو اليه ٠

اما المجازفة باتباع السلوك الحاسم فى العمـل فقد تتطلب منـك ان تتعلمى اولا كيف تتواصلى مع الآخرين وتغيرى من ردود افعالك تجاه

بعض المواقف ، فقد حكت لنا مادلين مرفي وهي أحدى سيدات الاعمال في دالاس انها قد نشأت منذ الصغر على أن المرأة تستطيع القيام بأى عمل يقوم به الرجل ، وان لا فرق بينهما في القدرات والمهارات • ولما اضطرت بعد الطلاق الى أن تتولى شئون اطفالها بمفردها ، كانت تجاهد من اجل الحصول على حقها ولاثبات قدراتها في العمل ، واكتشفت ان المجتمع هو المتسبب الأول في تكبيل المرأة وتحجيم قدراتها على الانطلاق والعمل بجوار الرجل • وادركت ان المرأة ليست بالضرورة مسئولة عن تلك النظرة •

ولما بلغت مادلين الثلاثين قررت أن تتقدم للحصول على درجة الماجستير ، فساقتها الصدفة لاكتشاف مشكلة جديدة اسمها التفرقة بين الجنسين • وتحكي قائلة : « لقد كنت السيدة الوحيدة في الفصل ، وكان زملائي لايكفون عن مضايقتي والتهوين من شأني ، كانوا يتهمونني بالغباء كلما قمت لأسأل سؤالا مما سبب لي تعاسة كبيرة ، وأوصلني الى شبه قرار بأن انسحب وأترك الدراسة » • لكن والدتها بكل حنكة السنين ابتسمت قائلة : « لا تدعي هؤلاء التافهين يهزمونك » • وفعلا ذهبت مادلين في اليوم التالي الى الكلية وكلها تصميم على أن تنفذ نصيحة الأم • وبادرها أحد الزملاء مازحا : « كيف حالك اليوم ياذات الرأس الفارغ » فزجرته قائلة : « انا لا اقبل هذا الأسلوب غير المهذب » • فتراجع الرجل ، وكذا باقي الزملاء • وما لبثت الأيام أن قاربت بينهم جميعا وبينها حتى أصبحوا في النهاية أصدقاء • وفي آخر العام صارحها أحد الاساتذة بأنه لم يكن راضيا ابدا عن الطريقة التي كان زملاؤها يضايقونها بها ، فسألته « ولم لم تتدخل لتمنعهم ؟! » فأجاب « لأنني اردتك ان تتعلمي كيف تعالجين الموقف بنفسك وبلا مساعدة من أحد » • وخرجت مادلين من تلك التجربة بدرس كبير هو كيف تكون حاسمة في دنيا الأعمال كـي تنجح ، وبالفعل نجحت وأصبحت المالك الوحيد لشـركة من شـركات الخدمات التسويقية في دالاس •

وانت اذا كان لابد لك من تغيير مجال عملك ، فاكتبي الخطوات التي يجب عليك القيام بها كالآتي :

١ ـ اخضعي لاختبارات القدرات التي يقوم بها بعض علماء النفس وشركات التوظيف ، حتى تتعرفي على مواهبك وامكاناتك قبل الاقدام على التغيير •

٢ ـ تحدثي الى الاشخاص الذين يعملون فى المجـالات التى تستهويك كى تستطلى منهم على الفرص المتاحة فى تلك المجالات ٠

٣ ـ حاولى القيام ببعض العمل التطوعى فى النوادى والهيئات المختصة ٠

٤ ـ ضعى على الورق جميع أهدافك ، وابدئى العمل لتحقيقها ٠

اصـرفى ذهنـك عن القلـق
بشـأن العمـل

روت ليديا لزميلاتها فى المجموعة عن تجربتها التى خرجت منهـا بنتيجة هامة ، وهى ان صرف الذهن عن مشاكل العمل يكون هو الحـل الوحيد أحيانا ٠٠ فتقول : « منذ عامين كان عملى فى مجـال الدعاية والاعلان والعلاقات العامة يلقى نجاحا كبيرا ، لكن حـالة من الكسـاد اصابت البيئة كلها ، واتت تماما على الشركات التى كنت اتعامل معها . وهكذا بين يوم وليلة ذهب عملى ادراج الرياح ، واضطررت الى اغلاق مكتبى وتسريح الموظفين ، ودفع غرامة أيضا لأن عقد الايجـار كانت مدته خمس سنوات ٠٠ ووصلت الى حافة الانهيار العصبى ٠ لكن الله اراد لى ان افيق ، وبدأت افكر فى حالى واعيد تقدير الموقف ، فاخذت اتقرب الى الله ، و التحقت بإحدى الجمعيات الارشادية واخذت اقرأ كتبا عديدة فى كافة المجالات ، واتحدث الى الاصدقاء المخلصين ٠ لم يكـن امامى أى امل فى تغيير الواقع ، لكننى نجحت فى أن أتغير من الداخل وادركت أننى كنت اترك عواطفى وانفعالاتى تتحكـم فى وتؤثـر على عملى » ٠

اذا خرجت مشاكل العمل عن سيطرتك فمن الحكمة أن تصرفى ذهنك عنها وتدعيها تمر ٠ عيشى اللحظة الحاضرة ، وتخلى عن الآمال غير الواقعية ، واتبعى اسلوب وضع التصور الايجابـى الذى تقدمه لك اداة المهارة الخامسة ، وحاولى أن تسامحى نفسك وتغفرى للآخرين ٠

تقول ليديا : « لقد تعلمت من هذه الأزمة أن افرق بين عملـى أو نجاحى المادى وكيانى كانسانة لها وجوه ولها قيمة كبيرة افخر بها ٠ فهذا لايعنى ذاك ، والعكس صحيح ٠ والعجيب اننى منذ تركت هذه المشاكل ورائى استطعت سداد كل ديونى ، واحتفظت بالصحة النفسية ، وخرجت من الأزمة انسانة أخرى ٠٠ اقوى واشجع » ٠

الفصل الثاني عشر

العلاقات الخاصة .. ودوامة القلق

« مارشيا » نموذج حي لسيدة الأعمال الناجحة ، فهي تعمل بمنصب نائب رئيس أحد البنوك الكبرى ، وقد روت لنا كيف تم اعدادها لذلك النجاح منذ الصغر .. تقول : « عندما كنت طفلة صغيرة قال لي والدي انني لا اقل ذكاء عن شقيقي ، بل كنت افوقه أحيانا ، وكان يشجعني هو وأمي على الاشتراك في المسابقات والمباريات في المدرسة ، ويقولان أن مستقبلا باهرا ينتظرني . وقد تحقق أملها فعلا والحمد لله . لكنهما نسيا ان يعلماني درسا من أهم دروس الحياة ، هو كيف اقيم علاقة زوجية ناجحة . فالنموذج الذي قدمته أمي كان الطاعة المطلقة والامتثال لكل مايراه أبي ، أما هو فكان لا يألو جهدا في اسعادها والعمل على راحتها وتوفير اقصى الرعاية والحماية لها . ولكن أين منا ذلك النموذج الجميل الآن .. ؟؟ لقد فشلت في زواجي فشلا ذريعا ، لدرجة أن أصبحت اللغة الوحيدة للتفاهم بيني وبين زوجي هي الشجـــار والصـــياح .. حتى أصبحت اشك في اخلاصه لي ... » .

ان نجاح مارشيا الكبير في عالم المال والأعمال لم يعوضها عن الفشل في اقامة علاقة سوية مع زوجها ، وهو حال الكثيرات من زائراتنا واليك بعض مسببات القلق التي سجلناها من واقـــع حديثهن في هذا المجال :

- عدم القدرة على اقامة علاقات خاصة سوية .
- عدم القدرة على تحقيق السعادة من خلال العلاقات الخاصة .
- الاستمرار في علاقة ما رغم التأكد من الضرر الذي تسببه .
- الوقوع في نفس الأخطاء عند اقامة علاقات جديدة .

العلاقات الخاصة : لماذا تسبب قلقا للمرأة ؟؟

تقول « مارى » احدى ضحايا القلق : « من الصعب على اية امرأة الا تقلق اذا سمعت ان قطار الزواج يفوتهـــا اذا تخطت الثلاثين ، وان خمسين في المائة من الزيجات في بلادنا تنتهي بالطلاق · انني قبل الزواج كنت أشعر وكأنني نصف انسان ، فلما تزوجت لم اجد الســـعادة التي كنت اتوقعها ، بل فوجئت بأنني قد فقدت حريتي مما أصابني باحبـــاط شديد » ·

ان « مارى » تعبر دون أن تدرى عن الفقر النفسي الشـــديد الذى تعانيه ، فهي اذا لم تجد الرجل بجانبها ليرعى شئونها تشعر بأن كيانها ناقص غير مكتمل · بينما تعريف العلاقة السوية السليمة بين الافراد يختلف عن ذلك تماما · ففي « برنامج الحياة الايجابية للخـــروج من المأزق » عرفناها بأنها علاقة بين شخصـــين أو أكثر يتســـاعدون على الاخلاص المطلق غير المشروط لبعضهم البعض ، مما يعنى أن يكون بينهم نوع من الالتزام المتبادل بأن يساعد كل منهم الآخر للوصول الى مايريد ، وأن يتبادلوا المشاعر بكل صراحة وصدق ، وأن يكون لدى كل منهـــم الاستعداد لتقبل الآخر كما هو حتى وان لم يخل من بعض العيوب · أما في العلاقات غير السوية فان كل طرف لا يفكر الا في نفسه فقط ، ولايخدم الا مصالحه هو ، دون أيما التزام نحو الطرف الآخـــر بالمســـاعدة أو العـــون ·

من أجمل ماكتب في وصـــف الســـلام مع النفس كتاب جـــون بول زاهودى « مفتاحك السحرى لعلاقة ناجحة » ، حيث يؤكد أن أول خطوة نحو اقامة علاقة جميلة ومثالية يتبادل طرفاها المســـاندة والتاييد هو أن تتعلمى أن يكون لك كيان متكامل غير منقوص · يجب أولا أن تكوني على دراية ووعى بالمثل الأعلى الذى تريدين الاقتداء به حتى تكتسبي القدرة على التعبير عنه من خلال العمل والنشاط الذى تقومين به ·

لقد كان لعبـــارات هذا الكاتب اكبـــر الأثر في حياتنا ، اذ كان لنا معه لقاء قبل زواجنا ، قدم لنا فيه مفتاحه السحرى فقال : « ان قدرة

الانسان على ادراك التزامه نحو الطرف الآخر فى اية علاقة وعزمه على ان يفى بهذه الالتزامات كاملة لا ينبع الا من اعتياده على الالتزام مع نفسه أولا بأن يكون مخلصا ، صادقا ، عادلا ، وثابتا على المبدأ فى كل امور حياته ، بل وحريصا على بلوغ الكمال فى كل مايقوم به » .

ان أدوات المهارة التى نقدمها لك سوف تساعدك فى تحديد ما اذا كان قلقك على علاقاتك الشخصية دليلا على انك قد اخفقت فى تلبيــة احتياجاتك انت أولا .. اذا تأكد لك ذلك فابحثى عن حلــول وخيــارات جديدة قد تحل لك المشكلة ، فاذا لم تقتنــع هذه الحلول فحاولى صرف ذهنك عن المشكلة واكتبى لنفسك شهادة ميلاد جديدة كانسانة قوية .. آمنة .. تنعم بالسلام الداخلى .

الطيبون والأشرار !

فى احدى الندوات التى حضرتها حين قام احد الاساتذة ليلقى بحثا حول العلاقات الانســانية ، ثم عرض على الحاضرين صــورة لاحــدى الغابات فى فيتنام ، وطلب من كل عضو أن يمعن النظر فى الصورة ثــم يحاول أن يجد خمسة من الفخاخ الملغومة . ونجــح الجميــع تقريبا فى تحديد أماكن اربعة منهم ، اما الخامس فلم يتمكن أحــد من تمييزه .. حتى اشار الأستاذ باصبعه الى مكان خفى خلف احدى الأشجار وقال : « كم شخصامنكم رأى ذلك القناص المسلح ؟! » عندئذ فقط ادرك الجميع أن ظلال الشجرة كانت تخفى وراءها ذلك الخطــر الكبير حتى أن أحدا لم يره . فقال الأستاذ معلقا : « لو أن أى واحد منكم فى هذه الغــابة الآن لقتله هذا القناص فى الحال وهو فى مكمنه الخفى » . ثم أضاف : « ان المرأة فى كثير من الأحيان تكون على نفس هذه الدرجة من الغفلة عند اقامتها علاقات مع الآخرين ، فتنطلق الى ميدان المركة المحفوف بالألغام والقنابل ظنا منها انها فى أمان تام وأنها قد عرفت مكامن الخطر ، غير مدركــة انها قد غفلت عن الخطر الأكبر الذى يتربص بها فى الخفاء » . وذلك هو السبب فى أن بعض النساء تدخل فى تجارب متكررة مع نفس النمط المريض غير السوى : مدمن الخمر مثلا ، أو العدوانى الشــرس الذى يوسعها ضربا .

من بين تلك النماذج نعرض لك حالة « مارا » التى جربت حظها فى الزواج ثلاث مرات ، لكنها فشلت فى كل مرة ، مما جعلها فى رعب

من أن تقدم على علاقة جديدة فتقع في نفس الأخطاء القاتلة كما حدث من قبل .. واليوم تسأل : « أكان من الممكن أن أنقذ زواجي من الفشل لو قمت بدور الزوجة بشكل أفضل ؟! » .

من الخير أن تسأل مارا نفسها عن تقصيرها في أداء دورها كزوجة لكنها تخطيء لو ألقت باللوم كله على نفسها ، فإن نقص الثقة بالنفس والاعتداد بالذات هو الذي هيأ لها أنها السبب وراء الفشل ، ولو كانت قد تعلمت كيف تسمو وراء الأهداف والمبادىء التي تريد تحقيقهـــا في حياتها لتمكنت من أن ترى علامات الخطر قبل الاقدام على الزواج في كل مرة من « القناص المسلح » !!

وأنت إذا خشيت ألا توفقي في اقامة علاقات ترضيك وتسعدك فاستخدمي أداة المهارة الأولى كي تضعي يدك على السبب الحقيقي وراء القلق ، ثم وجهي لنفسك الأسئلة الآتية :

١ ــ هل هناك أسباب نفس ــ اجتماعية وراء قلقك ؟ بمعنى : هل تلجئين الى الرجل بدافع من الشعور بالاحتياج ؟ هل تحتاجين الى الرجل فقط لكي تكملي المظهر الاجتماعي الذي يجعلك مقبولة في مجتمعك ؟ هل تنتظرين من ماله أو وسامته أو خبرته أو مكانته الاجتماعية أن تشـــعرك بالرضا عن نفسك ؟

ارجعي الى كراستك ، وابحثي عن تجارب الطفولة التي سجلتها بعد قراءة الفصل الثاني من هذا الكتاب . هل ترين في إحـــدى تلك التجارب البعيدة جذورا لشعورك بعدم الاستقلالية والضعف والسلبيـــة والرغبة في الاعتماد على الرجل في كل أمورك ؟ اذا صح ذلك ، فضعي أمام عينيك هدفا أن تزيدي من شعورك بقيمة ذاتك حتى تكتسبي القدرة على العطاء ، وحتى لاتصبح علاقتك بمن تحبين علاقة قائمة على مجرد الاحتياج من جانبك .

٢ ــ هل القلق غريزة فيك ؟ هل تقومين بتدليل زوجك فتسارعي بالقيام بكل الأعمال التي يستطيع هو ــ أو على الأصح يجب عليـــه هو ــ القيام بها ؟ ، ثم تهرعي لانقاذه من نتيجة أخطائه التي يرتكبها رغم أن عليه أن يواجهها بنفسه ؟ .. أي باختصار هل تلعبين دور الأم في حياته ؟ هل تذعنين لرغباته في أن يكون (سيد البيت) حتى لو كانت قراراتـــه غير حكيمة وتتسم بالحمق والتسرع ؟ ان غرائز الرعاية والتدليل قـــد

تؤدى بك الى أسوأ النتائج ·· فحذار من الانسياق وراءها ! · وتأملى هذا النموذج الذى تقدمه لك د· آن ويلسن شيف الطبيبة النفسية فى كتابها الرائع « واقع المرأة » وهى احدى الحالات التى كانت تعالجها ، فقد اعتادت هذه السيدة على المبالغة فى تدليل زوجها وكأنها أمه ، حتى انها كانت تقطع له اللحم فى طبقه وكأنه طفلها الصغير ، فلما دعيا ذات مساء الى حفل عشاء ، نسيت الزوجة نفسها والمكان والناس وأخذت تقطع له اللحم فى طبقه ، فأوسعهما الأصدقاء سخرية ، وكان موقفا فى غاية الاحراج ، حتى انهما قررا بعد اللجوء للطبيبة النفسية لعلاج هذه المشكلة ·

ارجعى الى كراستك مرة أخرى وراجعى حوادث الطفولة التى دونتها بعد قراءة الفصل الثالث ، واسألى نفسك هل هذه الحوادث هى السبب وراء افراطك فى استخدام غريزة الرعاية والتدليل لزوجك ، فقد تكون هذه الغريزة الطبيعية قد انحرفت عن مسارها لتتحول الى نوع من التواكلية يشجعه على التملص من أخطائه وعاداته السيئة · اذا تأكد لك ذلك ، فضعى أمامك هدفا أن تصبحى أكثر حسما مع زوجك ومع الآخرين ·

٣ ـ هل يسبب المجتمع لك قلقا ؟ هل يؤثر فيك التغير الذى يحدث لدور المرأة فى المجتمع حتى أصبحت تشعرين بأن مسئولياتك تجاه زوجك قد تداخلت مع مسئولياته هو ؟ وهل أنت واقعية فى تطلعاتك بحيث تنتظرين من زوجك أن يشاركك فى الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال ؟ أم تراك تقصرين فى واجباتك نحو زوجك من فرط الارهاق فى العمل الذى يستنزف كل طاقتك ووقتك ؟ هل تخشين من أن يتركك يوما ليتزوج بأخرى ؟ ـ

لقد قامت « آن شيف » خلال عملها فى الطب النفسى بعلاج العديد من الحالات من الجنسين ، وخرجت من هذه التجربة الثرية باكتشافات هامة حول المؤثرات المجتمعية على الانسان · فالمرأة مثلا تجد نفسها مدفوعة الى العمل بما يمليه عليها « دستور الذكر الأبيض » حيث ينفرد الرجل بالسلطة ويرى أن الأسلوب الذى يفكر به ويتصرف ويقيم علاقات من حوله هو الأسلوب الأمثل والأوحد الذى لايطاوله فيه أحد !! أما الزواج المثالى طبقا لهذا الدستور فهو الذى يقوم فيه الزوج ـ أمام الناس ـ بدور الأب الحنون لزوجته فيستأثر بحق اتخاذ جميع القرارات ، والتصرف فى الأمور المالية ، وتقوم الزوجة بدورها فى ارضاء غروره

وتقضية انانيته بأن تتصرف كالأطفال القصر ، تاركة له مهمة العناية بها ورعايتها . لكن ما أن يغلق عليهما باب البيت حتى تتبـدل الأدوار !! لتقوم الزوجة بدور الأم التي تجرى هنا وهناك : تجهز الطعام ، وتغسل الثياب وتحيكها وتكويها ، وتسير خلـف زوجـها الذي يتصرف كالأطفال تلملم بقاياه المتناثرة في أرجاء البيت !!

أما « دستور الأنثى » فانه على العكس من ذلك يملى على المرأة أن علاقاتها مع الآخرين تأتي في المرتبة الأولى قبل مصلحتها الشخصية أو عملها ، ويجعلها تؤمن بأن العاطفة والمودة الحقيقية تتجسد في المشاركة والمصارحة ومناقشة أمور الحياة مع من تحب ، أما الحب فتراه دفقـا شعوريا خالصا .. لا سلسلة من الطقوس الباردة بلا حياة ! . ولكن كيف لكل هذا أن يتحقق في وجود جبهات الضغط الهائلة التي يمارسها الرجل حتى ترضخ في النهاية لأحكام دستوره هو ؟ فتفقد ثقتها بنفسها ، ويستقر في وجدانها أن مجرد كونها امرأة معناه أن بها خطأ ما لا يؤهلها للتفكير ولا التصرف السليم ، فلا يكون منها الا أن تفنى نفسها ، وتستنفد طاقاتها في سبيل تعويض ذلك النقص ، ولا يزيدهـا ذلك الا امتثـالا لاستغلال « دستور الذكر الأبيض » !!

ولكن هل يؤهلها ذلك لأن تحوز الرضا .. لا .. فالرجل بعد كل ذلك يرفضها ضجرا وكرها مما يوقعها فريسة لشعور قاتل بالتفاهة وانعدام القيمة في نظر نفسها ، أما اذا حاولت العيش بأحكام دستورها هي فـان الرجل ـ صاحب السلطة الأعظم في حضارتنا ـ يقذفها بأنها شاذة وغير متوافقة مع المجتمع . هكذا لخصت آن شيف رؤيتهـا للعلاقات بيـن الجنسين وكيف يؤثر المجتمع عليها سلبا وايجابا ، أما نحن فنقول أن المرأة في عالمنا المعاصر أصبحت تكد وتعمل تماما مثل الرجل ، بينمـا تحصل على راتب أقل ، ثم لايسعفها الوقت لانجاز أعمالها المنزلية وأداء مسئولياتها العائلية ، لذا كان لابد للعلاقات الشخصية أن تكون هـى الضحية . لكننا رغم كل شيء نأمل أن ينشأ في المجتمع نظام جديد ينطق بالمساواة العادلة ، وعدم التفرقة بين الجنسين طالما يراعى كل منهمـا حقوقه وواجباته .

ان تلك الاتجاهات السائدة في المجتمع تضاعف من خوفنا على بقاء العلاقات بين افراده وتهددها بالضياع . فالمرأة قد لا تقـوى على تغيير نصوص دستور الرجـل دون أن يمد لها يده ليأخذ بيدها في طريق

تغيير علاقتهما معا الى الأفضل ، وبالتصميم والاصرار سوف يصلان الى الهدف ، الذى ينطوى على تحقيق اكبر قدر من الارتفاع بقيمة الذات ، فهذا هو سر النجاح فى معالجة اية مشكلة تعترى العلاقات فى حياة الانسان بشكل قاطع ومباشر • وهكذا تصبح الزوجة اكثر استعدادا واكثر قدرة على ان تبادل زوجها حبا بحب وعطاء بعطاء •

اذا كان شعورك بتميز الرجل يجعلك تقفين عاجزة أمام المشاكل الخاصة بالعلاقات الشخصية ، فضعى أمامك هدفا أن تشحذى مهارات حل المشاكل واتخاذ القرار فى داخلك ، وتعلمى كيف توصلين افكارك واحتياجاتك ، وتعبرى عن آمالك وأحلامك بشكل واضح وصريح ، واجعلى القاعدة عند اتخاذ القرار أن تراعى ماهو فى صالحك لا أن تغفلى احتياجاتك وتهمشيها •

٤ ــ هل وراء قلقك أسباب فسيولوجية ؟ هل يزيد اضطراب الهرمونات من حدة انفعالاتك حيال ضغوط الحياة ، ويترك تأثيرا سلبيا على علاقاتك بالآخرين ؟ ننصحك بأن تستشيرى الطبيب كى يحدد لك المشكلة ويصف لها الحل المناسب •

قبل اقامة اية علاقة من أى نوع اسألى نفسك هذه الأسئلة الأربعة التى قدمناها لك ، لأنك بعد اجابتها سوف تتعلمين المهارات اللازمة التى تضمن لك نجاح تلك العلاقة وتوفر لها عناصر البقاء والاستمرار • واعلمى انه من الوارد جدا ان تواجهك مشكلة دون سابق انذار ، فمن الصعب بل من المستحيل التنبؤ بالفروق والاختلافات بين طباع البشر ، فلا تلومى نفسك عندئذ على تلك العيوب المفاجئة التى ظهرت على سطح علاقاتك بهؤلاء الناس ، وتأكدى أنها شىء متغير بطبيعته ، لذا فهى فرصة لانعوض كى نتعلم المزيد عن أنفسنا وعن الآخرين ! وحين ترى عيناك نواحى الجمال والخير فى داخلك فسوف تتلاشى لا محالة كل مظاهر التوتر والقلق من علاقاتك بمن حولك • واذا نظرت الى الأسباب الحقيقية وراء ذلك القلق ربما تجدين أن أكبر هذه الأسباب هو تعاملك مع الآخرين من منطلق « انا السبب » ، وتتحملين التبعة كاملة بما فيها اخطاؤهم والعيوب الكامنة فى شخصياتهم !

أدوات اكتساب المهارة : دليلك
الى علاقــات خاصــة ناجحــة

عندما ارادت ماريان البحث عن حل لمشكلتها وقع اختيارها على اداة « لا أريد » .. فنجحت في حلها . فبعد مضي خمس سنوات على تجربة زواجها الأول وفشلها ، لم تعثر على الانسان المناسب الذي يعوضها ويخرجها من الوحدة والألم النفسي ، ويريحها من الحاح أبويها لكي تقبل أي زوج . لكن ماريان كانت تعرف هدفها جيداً ، فقالت بتصـــميم : « انا لا أريد اية علاقة عابرة ، أريد زوجا محبـا يتقبلني بصدر رحب ويعبر لي عن مشاعره بثقـة ومودة ، وأن يتذوق الموسيقى الراقية مثلي » وهكذا طبقت اسلوب (أعرفي خياراتك) . وبعد ذلك أكدت لنفسها انها يجب ان تتحلى بنفس الصفات التي تتمناها في فارس الأحلام حتى تبادله عطاء بعطاء ، فالتحقت بأحد المراكز لتتعلم التعبير عن رأيها ومشاعرها باسلوب يتسم بالثقة والحسم . وتلك هي اداة (اقدمي على المجازفة) . واخذت تؤكد لنفسها في هدوء أنها سوف تلقى فارسها قريبـا . امـا الخطوة التالية امامها فكانت أن تتنازل عن تطلعاتها غير الواقعية ، والا تعتقد ان أي رجل يبدو في عينيها كالضفدع لن يلبث أن يتحول الى أمير . وبعد ان استخدمت ماريان أدوات اكتساب المهـارة عثرت فعلا على اميرها : ذلك الرجل الذي عاهدها على ان يشاركها أعباء (المملكة) عن طيب خاطر ، فشعرت بمنتهى الثقة بالنفس ، واستطاعت أن تحافظ على حياتها الجديدة وعلاقتها الفورية بزوجها .

اذا كنت تبحثين عن شريك الحياة المثـالي فخذي ورقة وقلمـا وارسمي خطا يقسم الصفحة الى عمودين . واكتبي في العمود الأول الخصال التي تودين ان تتوافر في ذلك الزوج . فمثلا :

١ ـ ان يتمتع بروح الدعابة .

٢ ـ أن يكون دخله مناسبا .

٣ ـ ان يكون مستعدا للمشاركة في الأعباء المنزلية .

٤ ـ ان يتذوق الموسيقى الكلاسيكية .

والآن اكتبي في العمود الثاني صفاتك انت ، ثم انظري هل يتناسب العمودان ؟! هل لديك ما تقدمينه كي تعيش هذه العلاقة وتدوم ؟ .. اذا

وجدت لديك نقصا في أية نقطة فحاولي تحسينها حتى تحققي التوازن المطلوب ، وهيئي عقلك الباطن لتقبل ذلك التغيير المنشود عن طريق بعض التصورات وعبارات التأكيد لأن ذلك سوف يزيدك قربا من الشخصية التي تبحثين عنها ٠

في احدى الأمسيات ذهبنا الى احد المطاعم لتناول طعام العشاء ، ولفتت نظرنا احدى السيدات وكانت تجلس وحيدة بالقرب منا وقد اكتست ملامحها بقدر كبير من التعاسة ، وبعد قليل اقترب منها احد الأشخاص وحياها واستأذن في الجلوس معها ، فما لبث وجهها أن اضاء بابتسامة رائعة ، وتحولت في لحظة من ملكة للتعاسة الى احدى ملكات الجمال ، تشع جاذبية وبهجة تغمر المكان من حولها وياله من شعاع رائع ذلك الذي ينبع من القلب حين تغمره الفرحة ! ٠٠ هل تريدين أن يضيء لك الشعاع وجهك ؟ عليك أولا أن تسمحي لنفسك باستكمال احتياجاتك الوجدانية أولا قبل التفكير في الزوج المثالي المنشود ٠ ضعي أمامك هدفا أن تحسني التعبير عن رضاك عن نفسك وعن آمالك المشرقة ، ودربي نفسك على الابتسام في وجه كل من يلقاك ، وحدثي أصدقاءك بالنعم التي اسبغها الله عليك ٠ تعلمي كيف توحين لنفسك بأنك سعيدة حتى في الأيام التي تشعرين فيها بالوحشة ، ولا تبخلي أبدا على نفسك بكلمة تشجيع كلما حققت هدفا ونجحت في الوصول اليه ٠ عندئذ سوف يغمرك نفس الشعاع الذي أضاء وجه تلك السيدة في المطعم : ذلك الشعاع الذي سوف يجذب فتى أحلامك اليك بأسرع مما تتصورين ٠

من أفضل الكتب التي نرشحها هنا كي تزدادي قربا من ذاتك ووعيا بالآخرين كتابان هما : « احترام الذات » للدكتور ماثيو ماكاي ، وباتريك فاننج و « لا تقولي نعم اذا قصدت أن تقولي لا » للدكتور هربرت فنشتر هايم وجين باير ٠

أدوات اكتساب المهارة : تخلصك من العلاقات الخاصة الفاشلة

اننا لا ندعي هنا أن هذه الأدوات تقضي على جميع المشاكل التي قد تطرأ على علاقاتك ، لأنه حين يجتمع اثنان مختلفان في الذوق والطباع والأهداف فلا مفر من حدوث بعض الشد والجذب ٠ انما نقول ان بامكانك الخروج من الحلقة المفرغة التي يرميك القلق في داخلها حتى تنجحي في

الاستفادة من التجربة بالسعى الى التعلم ونضج الشخصية ، والتأكد من أن الطرف الآخر يبذل مثل هذا الجهد حتى تلتقيا فى نقطة واحدة • أما اذا لم تنجح تلك المساعى فى حل مشاكل هذه العلاقة فمن الأفضل فضها والتخلص منها •

لكن القلق أحيانا ما يكبل المرأة بقيد من حديد فى علاقة غير سوية فتحطمها شيئا فشيئا وتلازمها الوساوس : « ماذا سيقول عنى الناس لو طلقت ؟! » ، « كيف سأعيش بلا زوج يحميني ؟ » ، « كيف سأواجه الوحدة والألم النفسى ؟ » ، « ماذا لو لم أجد زوجا آخر مناسبا ؟ » • أحيانا قد تصل العلاقة الى درجة تكون فيها أشبه بلعبة المكعبات المصورة التى ضاعت منها قطعتان •• واستحال أن تكتمل ! •• ورغم ذلك قد تتمسك بها المرأة بسبب تلك المخاوف • وهى عندما تنكر ما أصاب تلك العلاقة من آفات خطيرة انما تحمل نفسها مزيدا من التعاسة لا تقارن بحالها لو استجمعت كل شجاعتها وخرجت بكامل صحتها النفسية من هذه العلاقة الخاسرة •

يقدم ستيفن جلو وكونى تشيرش فى كتابهما الرائع « الصدمات العاطفية » صورة للمرأة عندما تخرج من تجربة حب فاشلة ، فتكون أشبه بالجندى الذى تعرض لوابل من الرصاص فأصابه بصدمة لكن لم يقتله • فهى تدخل أولا فى حالة من الصدمة تحرمها النوم ، وتفقدها القدرة على التركيز أو الشعور بأية أحاسيس خاصة نحو أى انسان ، وكأنها تحت تأثير مخدر قوى ، وعندما يزول تأثير ذلك المخدر تنتابها نوبات من الحزن الشديد وتأنيب النفس والرغبة فى اعتزال الناس جميعا ، وتتوالى بها الخسائر النفسية حتى تصل الى مرحلة تتوقف فيها فجأة لتنظر حولها ، فتستعيد الوعى وتصمم على اعادة بناء ما تهدم وتقف على قدميها من جديد •

لقد اكتوى كل منا (جين ريوب) بنار فشل الزواج الأول ، وذاق مرارته ، لكننا ندرك تماما كيف كافأنا الله على الصبر والجلد أمام المحنة والسعى من جديد فى طريق تغيير أنفسنا الى الأفضل ، لذا فاننا نعتقد أن أدوات اكتساب المهارة هى الدرع الواقى من الصدمات العاطفية • فعلى المرأة أن تبدأ أولا بالبحث عن السبب الحقيقى وراء

خوفها من انهاء اية علاقة لا ترى سببا كافيا للابقاء عليها : هل هو الخوف من كلام الناس ؟ ام من الفشل ؟ أم الخوف من خوض تجربة جديدة تطالبها بما لا تطيق ؟ أم الخوف من الفشل في العثور على الانسان المناسب ؟ • أن تلك الأسباب النفس – مجتمعية للقلق تنبع من فهمك الخاطيء •• أن كل الناس مسموح لهم بارتكاب الخطأ الا انت • لـذا عليك ان تستخدمي طريقة (وماذا يهم ؟) كالآتى :

« ماذا يهم لو فشل زواجي ؟ »

« لم يسبق ان وقع طلاق في عائلتنا ابدا •• يبـدو أن كل امرأة يمكنها الاحتفاظ بزوجها الا انا » •

« وماذا يهم ؟ »

« لا أحب الشعور بالفشل » •

« وماذا يهم ؟ »

« اذن سوف أترفق بنفسي حتى تمر الصدمة بسلام » •

وتذكري الاحصائية التي تقول بأن الزيجات التي تتـم كل عـام في امريكا ينتهي نصفها بالطلاق ، فلا تحسبي انك « فلتة » او حالة شاذة • ولا تتركي لتفكيرك العنان في طريق السلبية والمثالية وطلب الكمال ، بل عدلي مساره نحو الايجابية واكتبي : « لا بأس علي لو اخطأت قليلا •• فالانسان خطاء » •

والآن اعلمي ان رد فعل الصدمة العاطفية قد يستغرق بعض الوقت حتى تصل المرأة الى مرحلة استعادة التوازن والتصميم على اعادة البناء ، وينبغي أن تحنو على نفسها وتعاملها بصبر وحب حتى تجتاز الأزمة • فاذا شعرت انها لا تستطيع التكيف مع الشعور بالوحدة فيجب عليها ان تتعلم كيف تفي باحتياجاتها بنفسها ، وأن تدرك ان العلاقات مع الآخرين تلبي حاجتنا للشعور بالصحبة والائتناس حقا ، لكنهـا لا تحسن من شعورنا نحو انفسنا الا اذا بذل كل منا جهدا داخليا مع نفسه كي يرضى عنها • هنا تلعب الأداة الثالثة دورها •• تخيلي نفسك وانت تشعرين بكل الرضا من مهاراتك ومواهبك وأصدقائك ، وكل ما قمت بانجازه بمجهودك الخاص • ثم اكدي لنفسك انك انسـانة تستحق كل سعادة وحب • فاذا اتخذت قرار انهاء العلاقة الزوجية فلتكوني حصيفة

وبعيدة النظر ، فالكثير من الرجال يجيدون استغلال المرأة واستنزافها ماديا بعد الطلاق ".

حين استحال على جين الاستمرار في زواجهـا الأول قررت طلب الطلاق ، وفي تلك الأثناء وقع في يدها كتاب هام ساعدها كثيرا واضاء لها الطريق ، وكان عنوانه « انفصال بلا خسائر » للكاتبة لينيت ترير . تنصـح كل امرأة مقدمة على الطلاق ان تجهز قائمة بوثائـق التأمين ، والأسهم والسندات ، وكل ما لديها من ممتلكات وحساب في البنك ، حتى ارقام لوحات سيارتها ، الى جانب الاحتفاظ بصورة طبق الأصل من كل وثيقة هامة لديها ، وذلك حتى تكون على وعي تام بكل شيء قبل المناقشة في اية تسوية بين الطرفين في حالة الانفصال . وتبرر جين ذلك قائلة : « ان المرأة في زحمة الانفعال والثورة تفقد القدرة على التفكير الهادىء الواضح فيما سيكون من أمرها بعد الانفصال ، وكيف ستفي باحتياجاتها المالية مثلا وتحمي نفسها . لذا فالاعداد الجيد يشعرها بفارق كبير حين تستعيد توازنها سـريعا وتتكيف مع وضـعها الجـديد بلا أزمـات او خسائر » .

تقـدمي الى الأمـــام

كانت كاي رودارف فاننج تعمل في منصب رئيس تحرير مجلة «كرستيان سايتس مونيتور » ، وقد قرأنا من تجاربهـــا ما يـــدل على اهميـــة التخلص من الشعور بالفشـل بعد الانفصـــال ، ويؤكد أن خوض هذه التجربة الأليمة قد يعود على المرأة بالنفع .

عاشـت « كاي » مع زوجها البليونير طيلة تسعة عشر عاما لـــم تذق خلالها الا الشعور بالتعاسة والهامشية ، اذ لم يكن مطلوبا منهـا الا أن تكون زوجة وربة منزل . وتضيف جو برانز ، التي الفت كتابا عن حياتها اسمه « خذى حياة جديدة » ان زوجها كان على راس لمبراطورية شاسعة في عالم الصحافة ضمت شيكاجو تايمز وشيكاجو ديلي نيوز ، وسايمون اند شوستر . بينما كان عليها ان تتنازل عن اى طموح في العمل ، وان تكتفي بالبيت والأولاد واستقبال الضيوف . ولمـا وصلت الأزمة الى طريق مسدود وقع الطلاق . لكن كاي فيما يبدو ادركت يومها الكبير ان الايجابيات يمكن أن تشرق كالشمس وسط ظلام المأساة الحالك ، فتقول : « لنني لا أنكر أن أروع ما يمكن أن يحدث لامرأة هو ان يوفقها

الله الى الحصول على العمل المناسب والزوج المناسب بمجرد تخرجها في الجامعة ، لكنني أعتقد اعتقادا راسخا أن قدرا من المتاعب والاضطراب في الحياة قد يمنحنا النضج والحكمة • فالحياة حين تسير بسلاسة وانسيابية لا نهائية لا تتيح لنا فرصة اكتساب ذلك النضج » •

وتحقق النضج فعلا لكاى ، فاقلعت عن التدخين والأدوية المنومة ، ورحلت الى الاسكا ! وحصلت على أول عمل في حياتها : امينة مكتبة في جريدة « انكوراج ديلى نيوز » ، وبعد ثلاثة أعوام من العمل المتواصل الدؤوب طورت فيها مواهبها وملكاتها ، التقت بزوجها الثانى لارى فاننج ، وكان صحفيا ناجحا في نفس الجريدة ، وانطلقا معا في عالم الصحافة حتى تملكا الجريدة وقاما من على منبرها بتبنى العديد من قضايا البيئة التى لم يكن للرأى العام علم بها ، لكن ما لبث لارى أن وافته المنية بعد اربعة أعوام تاركا لزوجته ذلك الارث الضخم من المسئولية والأمانة لتحمله وحدها • تقول : « لقد كنت احب لارى حبا كبيرا من أعماق قلبى ، كان كل شيء بالنسبة لى ، وكنا معا أروع زوجين » ، لكن الصدمة مع ذلك لم تفقدها وعيها ، بل واصلت المسيرة حتى تولت رئاسة تحرير (كرستيان سايتس مونيتور) •

ان قصة كاى فاننج تدلك على ان الفشل في احدى العلاقات قد يفتح امامك بابا آخر لاكتساب النضج الذى سوف يؤهلك لاقامة علاقة جديدة اكثر نجاحا وحولها • ان استخدامك لأدوات اكتساب المهارة سوف يوصلك الى الجذور الحقيقية لمشكلة القلق على علاقاتك الشخصية ، ويجعلك اكثر استعدادا لكى تمارسي حياتك بطريقة ايجابية سواء بمفردك او بصحبة زوج آخر يبادلك حبا بحب •

الفصل الثالث عشر

أدوات اكتســـاب المهـــارة
تخلصـــك من القلق على الأبنـــاء

تقرأ الأمهات كل يوم عن الحوادث التي يروح ضحيتها الأبناء ، فالمئات تصرعهم السيارات المسرعة كل عام ، والآلاف يهربون من المدرسة ، وتروح أضعاف تلك الأعداد ضحايا لاستهتار الشباب في قيادة السيارات ، بينما تحفل نشرات الأخبار بمآسي الانتحار الذي أخذ يستشرى بين المراهقين ، ومروجى المخدرات الذين يندسون وسط الطلبة حتى في أعرق المدارس وأرقاها ، وتحملق فينا وجوه الأطفال المفقودين في كل مكان .. وغيرها وغيرها من الحوادث والفواجع التي يتفاقم معها شعور الأمهات بالمسئولية عن حماية أطفالهن ، لكنهن لا يعرفن بالضبط ما يجب عليهن فعله . فاذا لجأت الأم لخبراء التربية وجدت آراءهم متضاربة ونصائحهم غير متفقة . ومن هنا كان تخبط الأم ووقوعها ضحية سهلة في براثن القلق والخوف ، ومن ثم اعتقادها بأن في القلق الزائد حماية لأبنائها من التعرض لأى مكروه ! .

عندما استطلعنا اكثر ما يسبب القلق للأمهات من عضوات مجموعتنا الصغيرة تركزت الشكوى في أن كلا منهن لا تعرف كيف تصل الى الأهداف الآتية :

١ ـ اقرار النظام والانضباط في المنزل دون ايذاء مشاعر الأبناء باللجوء الى الضرب ونحوه .

٢ ـ حماية الأبناء من المرض والحوادث .

٣ — ابعاد الابناء عن خطر المخدرات والكحوليات والجنس ورفاق السوء ·

٤ — تشجيع الأبناء على التفوق الدراسي ·

٥ — الوصول الى صورة الأم المثالية ·

ترى ·· هل تعتقدين ان القلق يساعد على تحقيق أى هدف من هذه الأهــداف ؟ يبدو أن معظــم الأمهات يعتقدن انه احــد العوامــل المساعدة اذا ادى فعلا الى تغيير السلوك او الأفعال ، لكن ماذا لو لــم يتغير اى شيء ؟ ، ماذا لو حرمك القلق من الراحة والنوم حتى الثالثة بعد منتصف الليل ؟ تلك علامة الخطر !! فمعناها انك قد دخلت المرحلة الحرجة ، ولم يعد لديك قوة لمكافحة هذا القلق مع علمك التام بانه هدام وسوف يعجزك تماما عن اى تفكير سليم ·

استمعى الى « ميلى » — ٦٤ عاما — اذ تقدم لك خلاصة تجــارب عمرها وخبرتها فى تربية ابنائها الأربعة ·· تقول : « القلق جزء لا يتجزأ من شعورنا نحو ابنائنا ، فاذا كنت أما فانت تريدين توجيــه ابنائــك وارشادهم للطريق القويم ، لكن المشكلة انك لاتعلمين بالضبط مايفعلونه خارج المنزل · انت تتمنين ان يشبوا عن الطريق ليصبحوا افرادا بالغين ناضجين منتجين ولكل منهم شخصيته المستقلة · وتشعرين بأن مسئولية ذلك تقع على عاتقك انت وحدك · لكنني استطعت الآن وبعد ان كبر أولادى ان ادرك اننا يجب ان نفصل بين ما نريده لهم من حياة موفقة سعيدة ، وبين القلق عليهم وعلى مايحمله لهم الغد ، فالقلق شعور هدام ومدمر ولن تجنى من ورائه خيرا ابدا » ·

ونحن نتفق مع ميلى فى الرأى ، فالأبوان الواعيان يحرصان دوما على حماية ابنائهما من المرض والمخاطر التى تهدد سلامتهم ، كما صدقت ميلى حين قالت ان القلق لا يمكن ان يكون شعورا بناء · فبالاضافة الى تدمير الذات تجدين ان القلق يزرع فى داخل ابنائك عدم الثقة بالنفس ، ويضعف من قيمتهم فى نظر انفسهم ، هل تعلمين لماذا ؟ لأنــك تقدمين لهم المثل الحى الذى يحاكونه ويقلدونه ، وكلما استشعروا فيك القلــق والخوف تزايدت احتمالات ان تنطبع على شخصياتهم ملامــح القلــق والتوتر والخجل ، والخوف من الاقدام على المغامرة او المجازفة بالدخول الى هذا العالم الذى لا يرون فيه الا متاهة موحشة محفوفة بالأخطار ! ·

ويقدم لك الدكتور بروتو بتلهايم أستاذ علم نفس الطفل في كتابه « الوالدان المثاليان » الدليل العلمي على هذه الظاهرة فيقول : « ان قلق الابوين يجعل من الحياة مهمة شاقة عليهم وعلى أطفالهم على السواء ، لأن الطفل يستجيب لقلقهم بقلق أشد وأعمق ، ثم يتصاعد الأمر حين يتنافس كل طرف في شحن الآخر بمزيد من القلق والضغط العصبي .. فالطفل يتبنى رد الفعل نفسه الذي يصدر عن أبويه أمام كل مايخيفهم أو يثير قلقهم كما لو كان في هذا الحدث أو ذاك نهاية العالم . والسبب في ذلك يرجع الى ما لقنه له أبواه دون أن يشعرا من أن شعور الانسان المهزوز لديه لاينبع من قدرته على حماية نفسه ، بل يتوقف على حسن نية الآخرين تجاهه . وما ان يستشعر الطفل ان أبويه عاجزان عن التكيف امام أي موقف من المواقف حتى يفقد بدوره البقية الباقية من شعوره بالأمان والسلام الداخلي » .

وقد علقت احدى الأمهات من عضوات مجموعاتنا الصغيرة قائلة : « انني لا أتخيل أن يأتي اليوم الذي يصل فيه الأبوان الى نقطة للكف عن القلق على الأبناء . لكنني أتمنى أن نتعلم كيف نحول القلق الى اهتمام ايجابي مثمر ، بدلا من ذلك القلق المبهم غير المبرر الذي يتطور بنا الى توتر شديد ينعكس على من حولنا » .

اذا كان هدفك أن تكوني أما ناجحة ، فلا تدخلي بقدمك الى دوامة القلق . عندئذ سوف تصبحين أكثر قدرة على مواجهة الأخطار ومعالجة المشاكل التي تطرأ في حياة أبنائك . فان اتسمت تعاملاتك مع ابنائك بالثقة فسوف ينشأون على الشخصية السوية التي لايشوبها التوتر أو الخجل . اننا لانستطيع تزويدك بالأسلوب الأمثل لتتبعيه في تربية أبنائك ، لكننا نقدم لك أدوات تكسبك المهارات اللازمة للتخلص من القلق الذي قد يفسد عليك علاقتك الحلوة بأبنائك .

اشهر المداخل للقلق على الأبناء

استخدمي أداة المهارة الأولى لكي تفتشي عن الأسباب الحقيقية وراء قلقك :

● هل لمخاوفك أسباب نفس - اجتماعية ؟ هل تقلقين على أبنائك لأن أمك كانت تقلق عليك ؟

من امارات هذا المدخل انك قد ترين انه ليس من حقك او انك غير جديرة بأن تعبرى عن مشاعرك الحقيقية بشكل واضح وصريح · هل تشعرين بعدم الأمان مثلا عندما تريدين وضع حدود لأبنائك ليلتزموا بها ؟ هل تواجهين صعوبة فى أن تعبرى عن حبك لأطفالك بالكلمات ؟ هل تدفعين ابناءك دفعا لتحقيق ماعجزت انت عن تحقيقه حتى لو علمت انهم لايرغبون فيه ؟ هل تشعرين بأن الآخرين يتخلون من نجاح ابنائك مقياسا لنجاحك انت ؟ اذا جاءت اجاباتك بنعم على هذه الأسئلة ، فاسمحى لنفسك ببعض الوقت كى تعيدى التفكير فيما تتمنينه فعلا لأبنائك ، وتذكرى أن كل سلوك تتخذينه معهم سوف يرتد اليك مرة أخرى ، فاذا عبرت عن حبك لهم فسوف يتسابقون كى يشعرك كل منهم بمدى حبه لك ·

استخدمى اداة المهارة الرابعة كى تجازفى بالتعرف على مشاعرك وتوصيلها جيدا ، ثم اطرحى الحلول وفكرى فى البدائل · انصتى باهتمام لما يقوله ابناؤك ، ثم قدمى لهم الرد الواعى المناسب · وبمزيد من بذل الرعاية لنفسك وزيادة قدرها واحترامها سوف تكتسبين الثقة المتزايدة التى تمكنك من الاقدام على المجازفة بأن تتصرفى مع ابنائك بشخصيتك الحقيقية ومن اعماقك ، وما ان يلتقطوا ذلك بحساسيتهم الفائقة حتى لايجدوا اى حرج فى ان يفضوا اليك بأدق أسرارهم وآمالهم واحلامهم بكل ثقة واطمئنان · اذا انفتحت لهم انفتحوا لك ، فأنت النموذج والقدوة · وهكذا سوف تكون لديك القدرة على ان توليهم العناية الايجابية التى يحتاجونها كى يشبوا على الصورة التى طالما تمنيتها لهم ·

● هل وراء قلقك اسباب غريزية ؟ يضع الله فى قلب الأم من لحظة أن تضع طفلها عاطفة قوية نحوه ، ودافعا غريزيا لكى ترضعه وتبذل له من الحب والحماية مايكفل له وقاية تامة من اى خطر · لكن مع مرور الأيام يكبر الطفل ، وتصبح مهمة الأم أن تقلل من احكام سيطرتها عليه ، وان تسمح له بتحمل نتيجة افعاله ، بحلوها ومرها ، حتى يتعلم الاحساس بالمسئولية · هل تعلمين كيف تفصلين بين انقاذ ابنائك من الخطر الحقيقى ، وبين ان تدعيهم يعانون عواقب افعالهم الطائشة ؟ هل يمكنك ان تتركى ابناءك يجازفون بالوقوع فى الخطأ ؟

فوجئت « نان » بالدرجات السيئة فى شهادات ابنائها ـ ٨ ، ١٠ سنوات ـ فجن جنونها لعلمها بأن السبب وراء ذلك التأخر الدراسى هو

حضورهم الى المدرسة يوميا متأخرين ، وليس خللا ما فى مستوياتهم الدراسية أو التحصيلية . تقول : « لشد ما اخافنى أن يكسره الأولاد المدرسة ، فيهربون منها ، وقضيت الليل ساهرة افكر ، واتخيلهم وقد كبروا ، وكبرت معهم المأساة حتى وقعوا فى هوة الضياع فى سن الخامسة عشرة . ولم اتصور ان اتركهم لذلك المصير المظلم ، فانا امهم والمسئولة عنهم » .

وبدأت « نان » فعلا فى ايقاظ ابنائها مبكرا كل صباح ، كانت تصيح فيهم وتظل تجاهد فى الحاح مزعج حتى تخور قواها دون ان يغير ذلك من عاداتهم شيئا ، بل كانوا يقومون متثاقلين ، ويتلكأون حتى يفوتهم جرس الحصة الأولى . وفى يوم من الأيام نصحها احد المدرسين أن تشترى لأبنائها منبها ثم تتركهم يستيقظون وحدهم دون تدخل منها . ومضى الأسبوع الأول من التجربة بلا طائل ، بل كان الأولاد يصلون الى المدرسة فى وقت أكثر تأخيرا من ذى قبل ، فيوقع عليهم عقاب التأخير ، ويتم حبسهم فى المدرسة .

وصممت نان على الا تتدخل أو تحاول السعى لرفع العقاب عنهم ، وكذا لم تحاول ايقاظهم حتى بعد أن يفرغ جرس المنبه ولايستيقظون . بل احتفظت لنفسها بالهدوء التام باتباع اساليب الاسترخاء وصرف الذهن التى قدمناها لها . كانت تسترخى وتتأمل نفسها فى حالة « الفا » جالسة فى غاية الهدوء مؤكدة لنفسها انها تستحق هذا الهدوء النفسى . فقد ادركت انها يجب أن تكف عن اسلوب « انا السبب » فى التفكير لأن مسئولية وصول الأولاد الى المدرسة فى الوقت المحدد لا تقع عليها وحدها .

ولما بدأ الأولاد فى التذمر من تكرار حبسهم فى المدرسة ، لم تنتهزها نان فرصة لتوبيخهم ، بل كانت توافقهم بهدوء على انه شىء يدعو للأسف أن تفوتهم مباراة كرة القدم يوميا بعد الدراسة . ومع قدوم الأسبوع الثانى ادرك الأولاد أن أمهم لن تخف لنجدتهم من العقاب ، فبدأوا فى الالتزام بمواعيد المدرسة ، وازدادوا حرصا عليها ، أما الأم فقد تخلصت تماما من القلق .

والآن هل فكرت فى ابنائك ومشاكلهم وكيف تكون أحيانا سببا فى دفعك نحو المدخل الغريزى للقلق الى مالا نهاية ؟ . اسألى نفسك : هل

تبالغين فى حمايتهم من التعرض للاصابات البسيطة كالرضوض مثلا او الخدوش أو العقاب المدرسي البسيط ؟ هل تبالغين فى حمايتهم مما سوف يساعدهم على النضج واكتساب الخبرات ؟ اننا بالطبع لا ننادى بالاهمال أو التقصير فى واجبك كأم نحو ابنائك ، لكننا نأمل ان تفرقي جيدا بين المسائل التي يجب ان تضعيها تحت رقابتك حتى تؤمني طفلك ، وتلك التي يجب أن تتركي لطفلك التعامل معها وحده . وعلى الجانب الاخر احرصي على متابعة طفلك من بعيد عن طريق التشاور مع مدرسيه والمشرفين عليه فى المدرسة ، أو مع بعض الأمهات ممن ترين فيهم نموذجا ناجحا يثير الاعجاب ، واذا لزم الأمر اذهبي لاخصائي العلاج النفسي . واعلمي انك اذا لم تكفي عن فرض حمايتك العصبية على أولادك ومنعهم من تحمل مسئولياتهم منذ الصغر فلن تتمكني من غرس ذلك فيهم اذا ماكبروا ، بل سيكون قلقك عليهم أضعاف أضعاف . لكيلا تقعي فى ذلك الخطأ ضعي لنفسك هدفا ان تزيدي من تقديرك لذاتك ، فاذا نجحت فى الوصول الى هذا الهدف فلن تلجئي بعد لاحتياجات اطفالك كوسيلة لتحقيق ذاتك او الشعور بوجودك .

● هل وراء قلقك أسباب مجتمعية ؟ هل تخشين ان يتورط ابناؤك فى الجريمة أو يسقطون فى هوة الادمان او الانحراف ؟ انها فعلا اخطار حقيقية تتربص بالأبناء في كل مكان ، لكنها تتطلب منك حرصا شديدا ، وحسما فى التعامل معهم ، فاذا نجحت فى توعيتهم بهذه الأخطار وضربت لهم المثل بالسلوك المناسب لهن فلتهدئي بالا ولتكفي عن القلق بلا مبرر لأن ذلك القلق سوف يحطمك بل ويحطم ابناءك معك .

يقول د. ريجي ستيوارت اخصائي العلاج النفسي فى كلية طب ساوث وسترن بجامعة تكساس انه يتحتم على الآباء الذين يقلقون بسبب بعض المشاكل الخارجية عن سيطرتهم ان يتخذوا اولا بعض الخطوات الايجابية لمساعدة ابنائهم على اجتياز مرحلة المراهقة بسلام ، ثم عليهم ان يتقبلوا الحقيقة القائلة بأن المراهق يجب أن يتحمل مسئولية افعاله كاملة . يقول : « اذا واجهت ابنك فى فترة المراهقة اية مشكلة فحاولي التعرف على ابعاد تلك المشكلة ، واطلبي له المساعدة اللازمة من المختصين . عبري له عن اهتمامك واشركيه فى مناقشة اسباب خوفك عليه وحرصك على الا يعرض نفسه للأذى ، فاذا أصر على ان يؤذى نفسه فلن يكون فى استطاعتك حمايته وحراسته فى كل خطواته ، فتلك مسئوليته هو ، وعليه أن يتحمل عواقب افعاله وان يتقبلها كيفما كانت .

الكلام سهل .. نعم !! والتنفيذ شاق كل المشقة .. خاصة على الأم والأب اللذين يعلقان كل الآمال الكبيرة على أولادهما ومستقبلهم . لكن اذا لم تتقبلي هذه الحقائق رغم صعوبتها فسوف تسقطين فريسة سهلة للاكتئاب بسبب امور لاسيطرة لك عليها » .

● هل وراء قلقك أسباب فسيولوجية ؟ هل أنت مرهقة ومستهلكة طول الوقت لدرجة انك تقعين في فخ القلق بسبب عدم القدرة على القيام بأية خطوة ايجابية ؟ هل تقلقين اكثر من اللازم لأن الاضطرابات الهرمونية تسبب لك حالة من الاكتئاب ؟ اسمحي لنفسك بالقسط الذي تحتاجينه من الراحة يوميا .. واذهبي الى الطبيب وأعرضي عليه مشاكلك ، واعملي بمشورته بأن تولي نفسك عناية صحية اكثر خلال الأسبوع السابق على الدورة وسوف تشعرين بتحسن في كل شيء ويتلاشى القلق من حياتك .

اصرفي ذهنك عن القلق وانطلقي للامام

لقد ادركت الآن بلا شك كيف ان القدرة على حل المشكلة والقدرة على صرف الذهن عنها هما العاملان الرئيسيان في تخليصك من القلق على الأبناء . استخدمي اداة لكتساب المهارة الثانية البحث عن خيارات للحل ، وقومي بعملية شحذ للأفكار كي تحصلي على طرق جديدة لحل المشاكل وصرف الذهن عنها . خذي ورقة واكتبي « انا قلقة لأن ابني .... » (اعرضي مايزعجك من افعال ابنك) ، وراقبي اسلوبك : هل تستخدمين الزمن المضارع ام المستقبل ، فاذا كان الحدث يقع الآن فاكتبي مثلا : « انا قلقة لأن ابنتي الصغيرة تمص اصبعها » او « لأن ابني كون صداقات مع اولاد لا ارتاح لهم » . ثم قومي بالتصرف المناسب حيال هذه المشاكل الحاضرة . قومي بشحذ ذهنك من اجل استجماع افكار وحلول عديدة ثم اختاري الحل الأمثل .

ففي مواقف مثل التي ذكرناها لك الآن يمكن مثلا طلب النصيحة من أحد المتخصصين والعمل بمشورته كي تكف ابنتك عن مص اصبعها ، بل يمكنك اقناعها ان ذلك سوف يعوقها عن استخدام يدها في اللعب بعروستها . اما بخصوص ابنك فوضحي له اسبابك ودوافعك للحكم على اصدقائه بأن افعالهم غير عاقلة ، وانهم يقدمون على مجازفات غير محسوبة العواقب . ثم اسألي المدرسين والمشرفين في مدرسته عن

سلوكه كي تكتشفي أي مشكلة قد تطرأ عليه • يمكنك بشكل أخص أن تملئي الثلاجة بما لذ وطاب من نوعيات الطعام التي يحبها هو وأصدقاؤه حتى تجذبيهم الى البيت حيث سيكون في استطاعتك اقامة حوار معهم • واقناعهم بممارسة الأنشطة الايجابية بدلا من السلبية •

تذكري وأنت تعالجين مشاكل أولادك اليومية أن تتحاشي الحوار مع « رفاق القلق » ، فهؤلاء لن يزيدوك الا قلقا ، وسوف يحطمون روح التصميم في داخلك على اصلاح الأوضاع • وأكدي لنفسك انك قادرة تماما على تحقيق التواصل مع أولادك ، وعلى تغيير مالا يعجبك من سلوكك المتطرف في القلق • واعلمي أنك كلما ابتعدت عن التفكير في أن مكروها سيقع لأبنائك كنت أكثر قدرة على أن تعتني بهم وتقدمي لهم مايفيدهم •

لقد أعجبنا كثيرا بأسلوب صديقتنا شيلا في تعديل مسار تفكيرها ، فهي واحدة من انجح العاملات في مجال القاء المحاضرات وقد قامت بتأليف كتاب « لصنعي الفرق بيدك : اثنتا عشرة ميزة تصنع القائد » • حيث تقول : « حين صرت أما في مطلع حياتي لاحظت كيف أن القلق يلحق الذى كبيرا بالمرأة ، فقررت منذ ذلك الحين أن ألجأ الى أسلوبين للتعامل مع القلق على أسرتي وعملي ، حتى لا أقع في شرك ما أسميته (حالة القلق) وهي الحالة التي تتراكم فيها توافه الأمور حتى تصير جبلا ترزحين تحته • الأسلوب الأول هو أسلوب النهار •• وفيه أقول لنفسي : « سوف أفكر في هذا الأمر يوم الجمعة » • فاذا اعتراني قلق ما في خلال الأسبوع قلت لنفسي انني لاوقت لدي الآن لكي أفكر فيه ، لكني سوف أدونه في ورقة • وحين يأتي يوم الجمعة أتناول القائمة فأجد أدهشني أن ٩٠٪ من هذه المخاوف قد اختفت ـ وذلك لأنها لم تحدث في الواقع ـ أما الـ ١٠٪ الباقية فكنت أفكر فيها بعض الوقت ، ثم أشعر أنها لم تعد لها أهمية بعد أن مضى عليها يوم أو يومان ، وكان الأمر كله لايستغرق مني سوى ١٠ دقائق في كل يوم جمعة •

أما الأسلوب الثاني فهو أسلوب الليل ، وهو قائم على حقيقة مؤكدة وهي أن الانسان لايمكنه التفكير في أمرين في نفس اللحظة • فكنت أردد بعض الأدعية وأصلي ، ثم أذكر نفسي بنعمة الله التي أسبغها علي وأحمده عليها • فحين أصيبت أمي بالشلل حزنت حزنا كبيرا عليها ، خاصة وأنها لم تحقق أي تحسن يذكر مع العلاج الطبيعي التأهيلي •

لكني كنت أستبدل بقلقي عليها تفكيرا آخر في نعمة الله ، وأحمده على أنها الآن نجحت في استخدام يدها اليسرى في تناول الطعام ، وأنها تستطيع الآن الجلوس بدون مساعدة لفترة قصيرة . ولم يستغرقني ذلك طويلاً حتى كنت أشعر بالهدوء والسكينة والطمأنينة فأخلد الى النوم » .

ماذا تفعلين لو لم تجدى اللؤلؤة

داخل محارة القلق

تذكر جين أنها بعد أن تعرضت للحادث في الرابعة من عمرهـــا ، كانت ترقد في المستشفى بين الحياة والموت ، تعانى من فداحة الحروق التى أصابتها . أما أمها ريتشيل فقد ظلت تعاقب نفســـها بأســـلوب « ياليتنى ! » قائلة : « نعم .. كنت أريد أن أمنع جين من الخروج من المنزل حتى لا تلتقط عدوى مرض شلل الأطفال ، وكنت أسلق لها بيضا لتتسلى بتلوينه فى ذلك اليوم المشئوم الذى جذبت فيه الاناء بما فيه من ماء يغلى من فوق الموقد ، لكن لماذا لم أرفع الاناء من فوق النار حتى لاتصل اليه يداها الصغيرتان ؟ لماذا لم أعتذر لجارتى عن الحديث معها حتى أراقب جين ؟ لماذا طلبت من جين أن تنتظر دقيقة ولم أناولها البيض لحظة أن طلبته منى ؟؟ » .

كانت ريتشيل تموج بالحسرة والندم والشعور بالذنب ، والخوف الشديد لدرجة أن الطبيب قال لها : « ريتشيل .. امسكى لسانك ، وتحكمى فى أعصابك والا فلن تستطيعى العناية بجين وسوف تنهارين تماماً » .

بدأت الأم منذ تلك اللحظة تركز على هدف واحد هو بناء الشعور بقيمة الذات عند جين ، ولم تعد تسمح للقلق أو الندم أن يسيطرا عليهـــا ويصورا لها أن مستقبل ابنتها قد تحطم بسبب خطأ وقعت هى فيه كأم ، وتعلمت أن تردد على مسامع ابنتها أن جمالها ينبع من داخلها ، وأنها تستحق الحب حتى رغم ابتعاد رفاقها الصغار عنها فى المدرسة بســـبب آثار الحروق القبيحة على وجهها وجسدها . ان ريتشيل فى الحقيقة لـــم يفارقها الشعور بفظاعة الحـــادث ، لكن بدلا من تركيز تفكيرهـــا على الشعور بالذنب حاولت أن تساعد ابنتها كـى تشعر بأنها انسانة طبيعية ، وأن ترضى عن نفسها كما هى رغم مأساوية الحادث . ذلك هو نموذج الأم الحنون الواعية ، الذى كانت جين فى أشد الحاجة اليه وقتها .

رغم أنه من الصعب جداً على الانسان أن يقلع عن اسلوب «بيالتي»، الا ان قصة « نيفا » دليل حي على مايمكن أن يحدث لو استسلم الانسان نفسه لذلك الأسلوب المدمر • كانت نيفا احدى زميلات جين خلال فترة عملها كمدرسة في احدى المدارس ، وكانت قد رزقت اخيرا بطفلة بعد انتظار طال دهوراً ، وبعد خمس سنوات وثلاث تجارب حمــل فاشلة ، رزقها الله بطفلة اخرى ، وطارت نيفا من الفرح ، لكنها اضطرت للعودة الى عملها بالتدريس بعد أن اتمت الطفلــة خمسة اشهر • وفي يوم من الأيام فوجئت نيفا بمن يتصل بها من الحضانة ليبلغها بالفاجعة التي نزلت عليها كالصاعقة !! فقد توفيت الطفلة الرضيعة فجاة بمرض مجهول يسبب الوفاة ـ المفاجئة للأطفال الرضع • وانهارت نيفا تماما ، وتركت التدريس خوفا من ان يصيب ابنتها الأخرى ذات السنوات الخمس أي مكروه في الحضانة ، بل وذهبت الى الطبيب وطلبت أن يجرى لها عمليــة تعقيم كاملة حتى لا تنجب أي ابناء •• خوفا من أن يتعرضــوا للموت هــم ايضا •

لقد كانت نيفا معذورة كل العذر في ان تحزن لوفاة طفلتها ، ولان الندم مرحلة من مراحل الحزن فقد كان من الطبيعي لها أن تشعر بــه ولكن لفترة من الزمن فقط •• لا طول العمر !! ان قرارها بترك التدريس، كان دليلا على ان تأنيبها لنفسها قد فاق الحد الطبيعي • لقد كان اجدر بها أن تركز كل طاقاتها فيما يمكن أن تفعله كي تساعد نفسها وابنتها الاخرى طالما ان المأساة قد وقعت وقضي الأمر •

تقول احدى الحكايات ان امرأة ذهبت الى احد معلمي الطــرق اليونانية تحمل رضيعها على يديها وقد فارق الحياة ! •• وتوسلت الى المعلم ان يعيد الحياة اليه ! فماذا قال لها الحكيم ؟! •• قال : « اعطني طفلك ، واذهبي •• واحضري لي انسانا لم يذق مرارة الحزن على فقد عزيز •• عندئذ سوف اعيد الحياة الى طفلك » ! وسرعان ما ادركت الأم الثكلى انها ليست الأولى ولا الأخيرة التي اعتصر الحزن والم الفقد قلبها، فكل من يحيا في هذه الدنيا مكتوب عليه أن يفقد بعض احبائه •• وعندما يستحيل على المرء أن يوقف ركب الحياة ، بل عليه ان يكمــل المسيرة ، ويمضي في الطريق •

وقد تكتشفين ان ما تمرين بــه مهما كان مأساويا بكل المقاييس قــد يحمل الله في طياته بعض الخير • تقول جين : « لولا تلك الحروق التي

اصابتنى ما سعيت الى انتهاج الأسلوب الايجابى فى حياتى ، ولما استطعت مساعدة الآخرين على أن يرى كل منهم الجمال الداخلى الذى يتمتع بـه رغم آثار الحروق أو الجروح على وجهه وجسده » ٠

لذا تملكك القلق على طفلك بسبب أى حادث من الحوادث يكون قد وقع له ، فاسمحى لنفسك بأن تحزنى على ذلك ، لكن حذار أن تقعى فى فخ « ياليتنى » ٠ أما اذا شعرت انك قد وقعت فيه فعلا فقومى بالتدريب الآتى : اجلسى فى هدوء ثم فكرى فى أى حادث تكونين قد تعرضت لـه فى طفولتك ٠ وتذكرى هل صرخت والدتك قائلة : « يا الهى ، لننى لا احتمل أن يحدث هذا لطفلتى » ؟ ثم حددى هل كانت اصابتك جسدية أم معنوية ؟ هل فشلت فى الدراسة ؟ هل فقدت أحد والديك ؟ هل قاسيت ألم الوحدة والفراق اثر فقدك لأحد أحبائك فى الطفولة أو فى شـبابك ، أو حتى مؤخرا ؟؟

خذى ورقة وقسميها الى ثلاثة أعمـدة ، واكتبى عنوانا للعمـود الأول : (الحدث) ، والثانى : (شعور أمى) ، والثالث : (كيف أثـر ذلك على فى الكبر ؟) ٠ ثم اكتبى فى العمود الأول الحادث الذى تعرضت له ، وفى الثانى كيف كانت مشاعر أمك تجاه ذلك الحادث : هـل شعرت بالذنب ؟ هل انهارت تماما ؟ هل اجتاحها الحزن ، أم الغضب ؟

والآن فكرى فى الطرق التى كان عليك اتباعها كى يمر الحادث ، وتتجاوزى كل آثاره التى تركها عليك ٠ فقد تكونين قد تعلمت مثل جين ضرورة أن يشعر الانسان بأن الجمال ينبع من داخلـه ، وأن يسـاعد الآخرين على استحضار نفس الشـعور ، فيكتشفون مثلا طرقا جديدة تثير الدهشة للتعويض عما فقدوه ٠

مهما كان نوع اللؤلؤة التى تكونت داخل محارة محنتك فاكتبيها على الورق ، وتذكرى أن أطفالك لو تعرضـوا لأى صدمة فقد يجدون بين طياتها خيرا أو فائدة لا تخطر على البال ٠ اجعلى هدفك أن تساعدى أبناءك على الحصـول على هذه الفائدة ــ استخدمى أسلوب الفقاعة الوردية كى تتخيليهم يجتازون المحنة ، بل ويتفوقون بسببها ٠ أطلقى سراحهـم ، ودعى القلق جانبا واتكلى على الله الذى يهبنا القدرة على التسـامى فوق الألم ، نجتاز المحن ، ونجنى بعض النضج من خلالها ٠ فاذا نجحت

فى التخلص من الخوف والقلق والتوتر فانك بذلك تضمين أروع هدية لأبنائك ٠

جازفى بالتغيير المطلوب

نشرت مجلة « بيرنتس » فى عددها الصادر فى فبراير من عام ١٩٨٩ مقالا بعنوان « من الأم واليها » ، حيث عرض تجربة مجموعة من الأمهات قمن بالجهود الذاتية بتكوين ما اطلقن عليه : « جمعية دعم الأمهات » ، اذ يعقدن بعض اللقاءات يتبادلن فيها المساندة والدعم ، فى حين قامت اخريات بالاتصال ببعض الجمعيات الوطنية لطلب المساعدة والمشورة مثل جمعية « لاليك ليج » و « ذا فاميلى ريزورس كواليشن » ٠ وقد ركزت بعض الجمعيات على الاحتياجات العامة لكل الآباء والأمهات مثل رعاية الطفل مثلا ٠ والانضمام لتلك الجمعيات طريقة ناجحة قد تساعدك على استخدام أداة المهارة الرابعة للاقدام على المجازفة ٠ فحين تتسلحين بتجارب العديد من الأمهات يمكنك تغيير سلوكك الذى يزيد من قلقك على الأبناء ، وقد تتعلمين أساليب جديدة لتبادل الأفكار معهم حول افضل الطرق للتواصل مع أبنائك ، ولفرض النظام والانضباط فيهم بطريقة بناءة ، وهكذا تتخلصين من القلق ٠

فى هذه الاثناء يمكنك ان تتعلمى الحسم ، وتستخدمى أسلوب « وماذا يهم ؟ » مع نفسك حتى تصمدى فى وجه هواجس « ماذا لو ؟ » التى تتربص بك كام ٠ والتدريب التالى سوف يساعدك على اكتشاف الأفكار السلبية التى تراودك عن نفسك وتسبب لك الوقوع فى دوامة القلق بدلا من البحث عن حل ٠

قد تكتبين مثلا :

« انا قلقة لأن ابنتى تمص اصبعها باصرار » ٠

قد تكتبين مثلا :

« ان ذلك يشوه صورتى كأم ، واخشى ان يظن الناس اننى قصرت فى حبى واهتمامى بها ولهذا لجأت الى مص اصبعها » ٠

« وماذا يهم ؟ »

« نعم لن اهتم لذلك فانا واثقة اننى احب ابنتى فعلا ولم اقصر

يوما في رعايتها واهتمامي بها ، ولن التفت الى مايقله الاخرون ، فأنا انسانة لها قيمة ، ولاينتقص من قدرى أن أخطأت قليلا في تربية أطفالي طالما أنني سوف أستدرك ذلك الخطأ » .

ان أسلوب « وماذا يهم ؟ » يساعدك على اكتشـــاف مشـــاعرك الحقيقية لكي تفرقي بينها وبين ادراكك الخاطيء لبعض الأمور :

هل تفكرين مثلا بمنطق « أنا السبب » اذا خشـــيت أن يتعرض أولادك الفشل ؟ هل تفكرين بطريقة سوداوية مخالطة ؟ هل ترين انك يجب أن تحسني من نفسك كام ؟ حددي النقطة التي تحمل جذور مشكلاتك مع طفلك وتسبب لك القلق ، ثم اكتبي بعض العبارات لتؤكدي بها كذلك أنت وطفلك كالآتي :

● «لانني انسانة لها قيمة ، ولا ينتقص من قدرى ما قد يفعله ابنائي»، لتعترف انها عبارة قوية ، لكنها حقيقية .

● على ابنائي أن يتحملوا مسئولية افعالهم ، تماما كما أتحمل أنا مسئولياتي .

● بيدي أن أحرر نفسي من القلق ، لأنني بهذه الطريقة سأتمكن من مساعدة ابنائي .

● ان حال ابنائي يتحسن يوما بعد يوم .

ولاتنسي أن تؤكدي لنفسك دومـــا أن قدرتك على مساعدة ابنائك تزيد كلما تناقص قلقك عليهم . واليك هذا النموذج المثير للاعجاب وهو « دالاسيت وين نايب » ذلك الأب الذي استطاع استغلال انزعاجـــه على مستوى ابنائه في الدراسة بطريقة ذكية ومبتكرة . فهو يذكر أن والديه كانا ينزعجان من درجاته المتوسطة ويقولان : « انك اذكى كثيرا من أن تكون درجاتك بهذا المستوى » . ولمـــا كبر دالاسيت أصبح من أكبر رجال الأعمال في مجال التأمين والعقارات . وأدرك بخبرته أن الطريقة المثلى لاثارة حماس الموظفين للعمل هي أن يضع لهم خطة عمل موضحا فيهـــا الخطوات المطلوبة لتحقيق الانجازات . أما أولاده فقد وضع لهم كتيبا صغيرا من ست عشرة صفحة بعنوان : « كيف تحصل على أعلى الدرجات بأسهل الطرق » ووضع في الكتاب رسوما لتنين وغوريللا وبطل كاراتيه وجعل كلا من هذه الشخصيات القوية يعد القاريء بالحصول على أعلى الدرجات اذا اتبع الأسرار الخاصة التي يهمس له بها ، فيوضح له مثلا كيف يقرأ أسئلة الامتحان جيدا ، وكيف يربط بين الصور العملية والحقائق

العلمية المقابلة لها بحيث يسهل عليه حفظ المعلومات . وفعلا حقق الكتاب الفائدة المرجوة مع ابناء المؤلف لدرجة شجعته على ان يقوم بطبع الكتاب ونشره وطرحه فى السوق ، فتلقفته المدارس الخاصة فى دالاس لتطبع منه ١٥٠٠٠ نسخة وتوزعها على طلاب الصفين السابع والثامن .

يقول المؤلف : « لقد اردت بهذا الكتاب ان اقول لابنائي : « اتبعوا هذه الخطوات ، فهذا افضل ما اتوقعه منكم » ، بدلا من ان اقول لهم : « يجب ان تحصلوا على اعلى الدرجات » .

لقد ادرك هذا الأب حقيقة الموقف ، واقدم على المجازفة بالتصرف العملى بدلا من القلق والالحاح على ابنائه وتانيبهم ، وهكذا لم يساعد اولاده فقط فى اداء واجباتهم على اكمل وجه ، بل امتدت مساعدته الى آلاف غيرهم ، كما انهالت عليه الأموال فوق كل ذلك !!

متى يمكنك الكف عن القلق على الابناء

علمتنا الخبرة فى التعامل مع الامهات ان المرأة ما ان ترزق بالاطفال حتى يصبحوا محور اهتمامها الدائم ، وقلقها المستمر حتى ولو بلغوا الخمسين . لذا فمن الاهمية بمكان ان تتعلمى كيف تصرفى ذهنك من القلق على ابنائك منذ صغرهم . ومع ذلك يمكنك البدء فى ذلك فى اى وقت ، فالوقت لم يفت بعد .

من بين صديقاتنا سيدة ــ سوف نسميها نورما ــ هذه السيدة انتظرت حتى اصبحت جدة ، ثم بدات تشعر بضرورة ان تتعلم الحسم فى تعاملها مع ابنتها !! كانت نورما قد قامت بتربية ابنتها بمفردها بعد ان هجرهم زوجها ، ومرت السنون وتزوج ابنها ورزق اطفالا ، ثم طلق زوجته ، وهنا بدات نورما تقلق على احفادها ، فقد اهملتهم امهم تماما وانساقت وراء رفاق السوء الذين اوقعوها معهم فى شرك الادمان .. وبدات رحلة التشرد اللانهائية ، فقد اخذت الأم تتنقل باطفالها من بيت الى بيت كل شهر مستغلة ان بعض الملاك يؤجرون الشهر الأول مجانا ، وبسبب الانتقال المتكرر كل شهر من مدرسة الى مدرسة فشل الابن الاكبر ــ ١٠ سنوات ــ فى تعلم القراءة ، واكتشفت نورما أن جميع اسنانه الدائمة نخر فيها السوس بسبب انه كان يعيش على اطعمة تافهة ،

خالية من اية قيمة غذائية اذ لا طعام في المنزل تعده الأم · وكانت الطامة الكبرى هي القمل الذى غزا رؤوس الأطفال كلهم !

حزنت نورما حزنا شديدا على ذلك الوضع ، لكنها قالت : « ليس بيدى شيء » · كانت تتصل يوميا برفيقة قلقها لتتبادلا الشكوى بلا نتيجة وفي يوم قررت نورما أن تحزم أمرها فاتصلت بنا ، وحكت لنا المشكلة ·· فقلنا لها ان القلق وحده لن يغير من الأمر شيئا ، وان عليها اما أن تحل المشكلة أو أن تصرف ذهنها عنها تماما وتتناساها · واتضح أن نورمـــا لم تستطع ان تقف من بعيد وترقب احفادها يقاســـون تحت وطأة الحياة التعيسة مع امهم التى ادمنت المخدرات ·

وكانت الخطوة الأولى ان لجأت للمختصين من أجـل المشـــورة والمساعدة ، فوضحت لها سلطات حماية الطفل خطة مؤداها أن يسقطوا حق حضانة الأطفال عن الأم لمدة عام واحد ليكونوا في رعاية الأب ، وذلك لاتاحة الفرصة الأخيرة للأم للاقلاع عن تعاطى المخدرات ، والعثور على عمل مناسب يضمن لها دخلا ثابتا · واتفقت الأسرة كلهـــا على أن تعتنى نورما بالصبى ذى الأعوام العشرة ، على أن يأخذ ابنها ــ ابو الأولاد ــ الطفلة الوسطى ، وتأخذ ابنتها الطفل الرضيع ، مع السماح للأم بزيارة اطفالها كلما ارادت ·

واتبعت نورما اسلوب الابتعاد عن القلق ، وقطعت اتصــــالاتها اليومية مع رفيقة القلق ، وكلما اوهمها التفكير السلبى انها غير قـــادرة على التكيف مع الوضع الجديد غيرت اتجاه تفكيرها وخلدت للراحـــة والاسترخاء حتى تصل الى حالة (ألفا) وتخيلت نفسها وقد احاط بهـــا أحفادها والبسمة تشرق على وجوههم جميعا · كما اقنعت نفسها بانهـــا يجب ان تتقبل الواقع بأن حل كل المشاكل لايمكن ان يتم بين يوم وليلة ، بل ان عليها أن تحل كل مشكلة على حدة ·

وتحكى نورما : « كان القلق يقتلنى على احفادى ، لكنى لم افعل شيئا واحدا اغير به الظروف ، ثم ادركت فجأة أن الأمر بيدى اذا كنت فعلا اريد انقاذهم ، فسعيت لطلب المساعدة ، واستجاب الجميع لندائى ، ورغم أن الجهد المطلوب منى الآن يفوق طاقتى في هذه السن المتقدمة ، الا اننى اشعر بالقوة في مواجهة كل الصعاب : التعب والقلق والخوف ، فاننى مؤمنة باننى ابذل ما في الامكان من مساع وجهود » ·

اننا ننظر بكل الاعجاب والتقدير تجاه نورما التي استطاعت ان تكف عن توجيه اللوم للآخرين ، وجازفت بالاقدام على العمل البناء ، لقد قدمت من روحها وقلبها كل ما استطاعت ولكن بطريقة رائعة تعلم منها الآباء والأحفاد كيف يتحملون مسئولية انفسهم · ذلك هو الهدف الذى نتمنى أن تضعيه نصب عينيك انت أيضا ·

لم نقرأ في حياتنا اروع من وصف جبران خليل جبران للعلاقة بين الآباء والأبناء ، اذ قال في كتابه الجميل « النبي » مخاطبا الأب : « عليك ان تحيطهم بحبك ·· لا فكرك ، فان لهم افكارهم الخاصة ·· عليك ان تؤوى أجسادهم ·· لا أرواحهم ، لأن أرواحهم تهيم في دار الغد ·· تلك التي يستحيل عليك ان تطأها ولو في أحلامك » ·

اذا تعلمت كيف تتصدين لما في وسعك حله فقط من المشاكل ، وكيف تصرفين ذهنك عن الآمال والتطلعات غير الواقعيـــة ، وكيف تفكـرين بموضوعية ايجابية فسوف تمهدى الطريق لأبنائك ليعيشوا واقعهم كما هو ، ويكتشفوا ذواتهم الحقيقية ، كما ستتحررين من دوامة القلـق الى الأبد ·

الفصل الرابع عشر

أدوات إكتســـاب المهــــارة
تخلصك من القلق بشأن الصحة والمظهر العام

كانت لجين صديقة من أوربا – سنطلق عليها اسم ماريا – حباها الله جمالا طبيعيا أخاذا ، لكنها للأسف كانت من النوع القلق المضطرب . وفي يوم من الأيام قررت ماريا أن تدرس لكي تصبح أخصائية في العناية بالجلد بالبشرة ، لكنها ما ان أنهت دراستها حتى بدأت تتوهم أن بشرتها قد تلفت ، وحالتها لاتطمئن ، فأخذت تنفق المال على مستحضرات التجميل حتى افلست تماما . في هذه الأثناء عرض عليها أحد بيوت الأزياء العالمية ان تعمل به كعارضة .. الأمر الذى لم تكن تحلم به أبدا وقام أحد مصانع الجوارب باستخدام صورة لساقيها للاعلان عن منتجاته . وطارت ماريا من الفرحة ، وأسرعت بتسجيل اسمها في وكالة عارضات الأزياء ، لكن المدير اعترض قائلا : « يلزمك ان تكونى أكثر نحافة حتى تبرزى جمال معروضاتنا وتروجى لها ! » فأقسمت له ماريا أنها سوف تنقص وزنها على الفور ، وفعلا بدأت في اتباع نظام غذائى شديد القسوة يعتمد على الصيام التام ، وأصبح الطعام بالنسبة لها « عدو الشعب الأول ! »

ثم حضرت ماريا لقضاء عطلة نهاية الاسبوع مع جين في منزلها ، وعلى العشاء لم تتناول سوى كوب كبير من الماء ! فلما حان موعد النوم أوت الى الفراش ، وعبثا حاولت ان تنام ، لكن الجوع كان يقرصـها بشدة ، فنهضت من السرير ، وأخذت تبحث في المطبخ حتى عثرت على كيس به خمسة أرطال من البطاطا ، فأسرعت بشيها في الفرن وأخذت تلتهمها حتى أتت عليها تماما .. ثم أوت الى الفراش وأسلمت جفنيهـا

النوم فى ثوان !! ·· لكن فى الخامســة صباحا افاقت من نومهــا على مغص شديد ·· فأسرعت بايقاظ جين ، وتوسلت اليها ان تسرع بها فورا الى المستشفى فقد كان المغص يمزق امعاءها ·

وتكمل جين القصة قائلة : « حتى ذلك الوقت لم اكن قد سمعت عن « البوليميا » أو الشره المرضى ، لكنى ادركت ان ماريا تعانى من مرض معين لا أعرفه · فقد كانت تمتنع عن الطعام اياما حتى يقرصها الجوع فتنهار مقاومتها لتلتهم كل ما يقابلها من طعام ، وباية كمية ، ثم تسرع بافراغ جوفها من كل مافيه · وكانت النتيجة الأليمة ان ماريا التى كانت مثالا للجمال الرائع والصحة المكتملة ، اصبحت عبارة عن قوقعة خاوية جافة ، فقد ادى بها القلق على مظهرها الى تخـريب صحتهــا وتعريض حياتها كلها للخطر ·

صحيح ان حالة ماريا نموذج متطرف ، لكن القلــق على المظهر والصحة ظاهرة موجودة فعلا فى كل المجتمعات ، فكل عضوة تقريبا من عضوات مجموعاتنا كانت تشعر بهذا النوع من القلق · لكن الشكاوى تفاوتت بين السمنة المفرطة ، والنحافة المفرطة ، وحب الشباب ، والكلف ، والنمش ، أو الأنف القبيح ، أو الصدر الضامر ، أو الممتلىء ، أو الشعر الخفيف ، أو الكثيف · كانت كل واحدة منهن تخشى التقدم فى العمر ، حين يتجعد وجهها ، ويشيب شعرها ، ويحدودب ظهرها · وكان بعضهن يبالغن جدا فى ذلك القلق سواء اكانت مخاوفها وهمية أم بسبب حقيقى لدرجة فاقت قلقها على أولادها أو عملها او أى شىء آخر فى الدنيا ·

وقد أعربت الكثيرات عن خوفهن من الاصــابة ببعض الأمراض مثل سرطان الثدى ، أو ترقق وهشاشة العظام ·

ومنذ اقتحمت المــرأة مجالات عمل الرجل الشاقة ، أصبحت هـى ايضا بنفس المشاكل الصحية القاتلة التى كانت تهدد الرجال وحدهم فى الماضى مثل امراض القلب والشرايين ، ناهيك عن خطر الايدز أيضا ·

لكن كل سيدة من هؤلاء قد غفلت عن حقيقة هامة ، الا وهى أن القلق كلما تزايد بداخلنا ، تدهورت صحتنا حتى لو انعدمــت المؤثرات الخارجية · فالقلق الزائد على مظهرك لن يصل بك مثل ماريا الى حالة البوليميا ، لكنه سوف يرفع من منسوب الضغط العصبى فى (برميل المطر) الذى تحملينه فى عقلك ، فيطفح البرميل ، ويفيض حتى يغـــرق تفكيرك كله فيسارع الجهاز العصبى الطرفى بالاستجابة للأزمة التـى

تستشعرها بأسلوب « الكر أو الفر » فيندفع بفيض غامر من الأدرينالين وباقي العناصر الكيماوية الأخرى التي تسبب لك خفقانا بالقلب ، وجفافا في الحلق ، وارتفاعا في ضغط الدم ، وتعطل جهازك الهضمي تماما • وبسبب تركيبتك الوراثية ، واستعدادك الفريد للتوتر ، فقد تصابين بنوبات ذعر ، أو بالصداع أو الأرق ، أو التهاب القولون ، أو الاسهال ، أو الاضطرابات الهضمية وآلام الفقرات القطنية ، أو الطفح الجلدي والقرحة •

ان الفرع الجديد من فروع العلوم والذى يطلق عليه (علم المناعة النفس ـ عصبية) قد أوجد دليلا دامغا على أن العواطف وأسلوب التفكير ، ونقص القدرة على التكيف ، كل هذه العناصر مجتمعة تضر بجهاز المناعة أكبر الضرر ، فعندما ينتابك القلق وتفكرين بشكل سلبي فانك بذلك تقضين على أى قدرة لجسمك على محاربة الأمراض • وفى مقال نشرته مجلة (ووركينج وومان) فى عدد ابريل عام ١٩٨٩ ، قال البروفيسور بروس ماكوين أستاذ ورئيس معامل فحوص الغدد الصم وعلاقتها بالجهاز العصبى بجامعة روكفلر نيويورك سيتى : « أن كلا من الضغط العصبى أو الارهاق الجسمانى يتسبب فى افراز هرمون بعينه ، فلو زاد أو قل هذا الهرمون عن المعدل الطبيعى فان جهاز المناعة يضعف جدا الى درجة تتزايد معها احتمالات الاصابة بالأمراض ، فالمشاعر تلعب دورا مزدوجا هنا : فهى التى تستثير افراز الهرمونات ، ثم تتأثر بها •

وباستخدام أدوات اكتساب المهارة تكونين بالفعل قد أعلنت الحرب على القلق ، والضغط العصبى والنفسى الذى يجلب عليك مايؤثر على مظهرك ويقلل من جاذبيتك وجمالك ، كما تدعمين جهاز المناعة ضد الأمراض المختلفة وعذابها •

هل انت فعلا قلقة على

مظهرك ؟

لكى تكتشفى السبب الحقيقى وراء قلقك على مظهرك استخدمى أداة اكتساب المهارة الاولى • افتحى صفحة جديدة فى كراستك وقسميها الى ٣ أعمدة تحمل العناوين الآتية على التوالى :

« ماذا يقلقنى » ، « السبب الحقيقى » ، « اثباتات » •

فاذا كنت قلقة لاحساسك بانك غير جميلة فلا تكتبي عبارات شاملة مثل « ان شكلي قبيح » ، « او انني لست جميلة مثل ماري » ، بــل تأملي وجهك في المرآة ثم اكتبي العيـوب المحـددة التي ترينها فيه ، بل ترين أن الأنف اكبر من اللازم ، أو أن بشرتك غير صافية ، او ان شعرك باهت وفاقد الحيوية · وما ان تحددي أبعاد المشكلة حتى يمكنك البحث عن السبب الحقيقي للقلق ·

● هل وراء القلق أسباب نفس ــ اجتماعية ؟ هل كان الآخرون يسخرون منك في طفولتك مثلا بسبب حجم انفك ؟ او شعرك ؟ او بشرتك ؟ هل نقص اعتزازك بنفسك هو الذي يوهمك بانك اقل جمالا وجاذبية من باقي النساء رغم ان ما رأيته في المرآة كان طبيعيا بكل المقاييس ؟ اذا سمعت داخل نفسك صوتا يقول : « يجب او يتحتم علي ان ابدو اكثــر جمالا من ذلك » اذن يمكنك بكل ارتياح تصنيف مشكلتك على انها احدى المشاكل النفس ــ اجتماعية ·

ان الاعداد الجيد يجعلك تبدين اكثر جمالا وجاذبية كانتقاء الثياب المناسبة مثلا ، واختيار الالوان التي تناسب لون بشــرتك ، وعليك ان تتقبلي الجوانب التي تظل بلا حل ، وتؤكد جين ذلك قائلة : « لقد كان من الممكن ان اضيع عمري كله في الحسرة على آثار الحروق التي اصابت وجهي وجسدي كله ، لولا انني ادركت ما اعطاني الله به من نعم اخرى ومبات عظيمة . فانا اذكر نفسي دائما بانني رياضية ، واتمتع بخفــة الحركة وســرعة البديهة ، وهكذا اصبح كل تركيزي على نقاط القوة لا على جوانب الضعف او العيوب » ·

استخدمي اسلوب « وماذا يهم ؟ » كالآتي :

« ماذا يهمني لو كان انفي كبيرا ؟ » ·

« سوف يحملق الناس في » ·

« وماذا يهـم » ؟

« سوف اشعر بالاحراج والضيق » ·

« وماذا يهم ؟ »

« انني سوف اتخلص من تلك الشعور ، فلا عيب ان أشعر بقليل من الضيق ، فكل انسان فى الدنيا يتضايق لسبب ما فى داخله • لذا سوف استخدم ادوات التجميل وتسريحات الشعر التى تبرز ملامح اخرى فى وجهى لتصرف الأنظار عن انفى • سوف أركز على ابتسامتى الحلوة ، وعلاقاتى الطيبة مع كل الناس » •

ثم اكتبى بعض الاثباتات مثل : « ان انفى شكله مقبول ولا عيب فيه » أو « اننى اتمتع بنقاط قوة عديدة ، ان لى ابتسامة ساحرة ، كما اننى أحب الناس » •

● هل تعانين من احدى المشكلات المجتمعية ؟ هل تضعين نفسك فى مقارنة مع نجمات السينما وعارضات الأزياء اللواتى تحتل صورهن أغلفة المجلات واعلانات السينما ؟ ان مجتمعنا يقدر الجمال حق قدره ، لذا فان شعورك بالرضا عن مظهرك يزيد من شعورك بالثقة بالنفس ، وعليك ان تبذلى كل ما فى وسعك حتى تبدى فى أجمل حالاتك •

● هل وراء قلقك أسباب فسيولوجية ؟ هـل انت مفرطـة فى السمنة ؟ هل بدأ الشيب يدب فى شعرك ، هل زحفت التجاعيد الى وجهك ؟ لقد اوضحنا فيما سبق أن السبب الحقيقى وراء قلقك على مظهرك العام عادة ما يكون سببا نفسى ــ اجتماعى ، أو مجتمعيا • فاذا وضعت لك فى اعتبارك فأمامك خياران : اما ان تتقبلى تكوينك واستعدادك الجسمانى وأن تغيرى الطريقة التى تنظرين بها اليه ، أو أن تقررى تغييره بشرط أن يكون هدف التغيير الذى وضعته امامك واقعيا ويمكن الوصول اليه •

ان اللجوء لجراحات التجميل اصبح من افضل الوسائل الحديثة لكى تصلح المرأة من العيوب التى تراها فى مظهرها • فاذا عزمت على هذه الخطوة فضعى التصور الكامل للهدف الذى تصمين اليه ، وتخيلى نفسك بعد جراحة التجميل وقد أصبحت رائعة الجمال ، أو فى غايـة الرشاقة بعد اتباعك لنظام غذائى ناجح وعامرة لانقاص الوزن ــ امـا اذا لم يكن لديك الاستعداد لخوض هذا المجال ، فسوف تدلك لاحقا فى هذا الفصل على كيفية استخدام اداة اكتساب المهارة الخاصة لكى تصرفى ذهنك عن المشكلة وتدعيها تمر فى سلام •

اعرفي خيارك للتخلص من القلق بشأن الصحة

يمكنك استخدام نفس الأسئلة السابقة لكي تضعي يدك على السبب الحقيقي وراء قلقك على صحتك • وليكن مثلا انه الخوف من الاصابة بسرطان الثدي :

- هل لخوفك اسباب نفس ـ اجتماعية ؟ اذا قرأت مقـالا عن سرطان الثدي ، هل تقولين لنفسك : « سوف أصاب به لامحالة •• انا اعرف حظي الأسود ! » ؟ يجب ان تعترفي ان تفكيرك سوداوي يتسم بالقلق المرضي ، واعلمي ان الأمر بيدك ولا تستسلمي للهواجس والأوهام بل اكدي لنفسك انك قد تحررت تماما من الخوف من سرطان الثدي •

- هل وراء قلقك أسباب مجتمعية ؟ هل من بين صديقاتك المقربات من اجريت لها عملية استئصال الثدي ؟ هل تتسلين « برفاق القلق » لتتبادلوا «الحواديت» المرعبة عن سرطان الثدي ؟ اذا صح هذا فدوني هذه الأسباب ، ثم اكتبي هذه الاثباتات : « ان تجربة صديقتي المؤلمة ليس معناها انني سوف أصاب بنفس المرض اللعين ، فانا اتمتع بصحة جيدة والحمد لله » •

- هل وراء قلقك اسباب فسيولوجية ؟ هل تم تسجيل حالات سرطان الثدي في أسرتك على مر السنين ؟ وهل تنطبق عليك احتمالات الاصابة الوراثية التي اصدرتها الجمعية الأمريكية للسرطان في نشرات التوعية ؟ اذا صح هذا فاكتبي تلك الأسباب الحقيقية للقلق ، ثم اكتبي ما يؤكد انك سوف تناقشي مخاوفك هذه مع طبيبك الخاص ، ثم تتبعي كل مايوصي به من تفحص ذاتي كل شهر الى جانب عمل صورة اشعة على الثدي •

ورد في احد تقارير المعهد الأمريكي للسرطان انه يتم اكتشاف ١٢٠٫٠٠٠ حالة من حالات الاصابة بسرطان الثدي سنويا في الولايات المتحدة وحدها ، الشيء الذي يدعونا للاهتمام ، وادراك خطورة هذا المرض • لذا فعليك ان تقومي بكل ماتستطيعين لكي تكتشفيه في مراحله المبكرة لذا حدث لا قدر الله •• لتعلمي اي شيء الا القلق • وتذكري ان

ملايين النساء فى العالم بما فيهن بيتى فورد ونانسى ريجان قد اجريت لهن هذه الجراحة بنجاح ، ثم عاودن نشاطهن المعتاد ، ومازلن يتمتعن بكل سعادة واحساس بالحياة • وقد صورت آن جيليان عام ١٩٨٨ فيلما تليفزيونيا عرض فى جميع انحاء الولايات المتحدة صورت فيه تجربتها مع جراحة استئصال الثدى ، مما ساهم فى رفع وعى النساء بشكل كبير • اكدى لنفسك انك قادرة على التكيف تماما مثلها •

اكدى لنفسك انك انسانة جديرة بالحب والاحترام ، وانك فخور بذاتك ، واعلمى أن الخطوات العملية التى تقومين بها سوف تحد من قلقك وتساعد على تحسين صحتك بوجه عام ، على الأقل سوف تمنحين عقلك وجسمك قدرا كبيرا من الحرية كى يتمتعا بما لديك من مزايا ، اولهـا الحياة نفسها •

كانت هذه النظرية موضوع دراسة رائدة وجريئة تم عرضها فى الندوة التى اقامتها الجمعية الأمريكية لتطوير العلـوم فى اجتماعها السنوى • كان عنوان الندوة « العوامل النفس ـ مناعية التى تساعد على الاصابة بفيروس الايدز •

وقد توصل د• كارل جودكين استاذ علم المناعة النفس ـ عصبية فى كلية طب ساوث وسترن دالاس بجامعة تكساس والذى قاد فريق البحث النفس ـ اجتماعى الحيوى ، توصل الى أن التفكير الايجابى والدعم الاجتماعى والتقليل من الضغوط النفسية والعصبية ، قد يطيل المدى الذى يستغرقه المصاب بفيروس الايدز حتى يصاب بالايدز • فمن بين اربعين رجـلا من الشـواذ أجريت عليهم الدراسة كان بعضهم مصابا بتلك الفيروس ، اثبتت المتابعة أن الذين لم تتطور حالاتهم الى الاصابة بالايدز كانوا يتعرضون لضغوط أقل ، لأنهم كانـوا يتعاملون بشكل أيجابى مع الضغوط ، الأمر الذى لم يتيسر لمن أصيبوا فعلا بالايدز •

وقد اصدرت جامعة تكساس بيانا للدكتور جودكين اشار فيه الى نتائج بحث قام به على تأثير الضغوط النفسية على التطـور المرحلـى لسرطان العنق ، فقد لاحظ أن تلك الضغوط قد تؤثر على معدل افراز بعض الهرمونات فى الدم ، وتلك الهرمونات تحدث خللا فى جهـاز المناعـة مما يؤدى الى خفض مقاومة الجسم لبعض الأمراض ، ورغـم أن هذا

البحث مازال فى مراحله التجريبية ، ولم تثبت له نتائج اكلينيكية ذات قيمة ، فقد أعلن نقلا عنه أن العلاج الادراكى ، والتدريب على الاسترخاء ، والتمارين الرياضية من الممكن أن تمنع الاصابة بالأمراض •

استخدمى العقل الباطن وتمتعى بالصحة

قدم دكتور ديباك كوبرا فى كتابه الرائع « مراحل الشفاء : الدليل العلمى الدامغ على صحة مايؤمن به ممارسو رياضة اليوجا فى الهند منذ قرون مضت ، الا وهو أن للجسد (عقله الخاص به) ، حيث تقوم كل خلية بأداء وظيفتها لتحقيق هدف واحد دقيق ومعقد تبعا لهذا الادراك الخاص • فاذا مرض أحد أعضاء الجسم ، علمت سائر الأعضاء ، وسارعت لنجدته على الفور دون ابطاء • وبناء على ذلك فانك عندما تسمحين لجسمك بقدر من الراحة والاسترخاء ، وتوحين لنفسك انك بخير وبصحة جيدة ، ثم تغيرين أسلوب تفكيرك نحو الايجابية ، فسرعان ما تسرى الرسالة فى كافة أنحاء جسمك ، فتسارع جميع الأعضاء بالاستجابة • ويحكى د• كوبرا فى الكتاب قصة مدهشة عن امرأة كانت تعتقد أن لديها حصوات فى المرارة ، لكن طبيبها وجد بعد الفحص الشامل أن المرارة سليمة ، لكنه فوجىء بنوع من الورم الخبيث لاتجدى معه اية جراحة ، وتوسل اليه افراد أسرتها الا يصارحها بحقيقة مرضها فأخبرها أن مرارتها سليمة تماما ولا أثر لأى حصوات بها ! فهتفت المريضة « هذا رائع ـ الحمد لله » وانصرفت وهى واثقة أنها تتمتع بكامل صحتها ، ويمكنها أن تعيش كما تحب بلا قيود •• ومن العجب أنها شفيت فعلا حتى من الورم الخبيث !! سبحان الله ••

يرى د• كوبرا أن جسم هذه المريضة قد تلقى رسالتها « أنا سليمة معافاة » فانطلق بكل طاقات الشفاء محاربا المرض أينما وجده •

لذا كنت تعانين من أى مرض ، أو كنت تخشين الاصابة بأى مرض فاستخدمى المهارة الثالثة ، واسترخى حتى تصلى الى حالة (ألفا) كما وصفناها فى الفصل الثامن • قومى بتلك العملية ثلاث مرات يوميا على الأقل كى تبرمجى عقلك الباطن عن طريق التصورات الايجابية والاثباتات التى قمت باعدادها مسبقا • فاذا كنت تعانين من الصداع فاكتبى :

« انا لا اشعر بأى اثر للصداع » ، ثم رتبـــى الكســارك واكتبى التصورات الآتية على ثلاث مراحل :

١ ــ تصورى نفســك وانت تعانين من الصـــداع ·· ما الالوان والاشكال والاصوات التى يمكن ان تصفى بها ذلك الشـــعور اليائسم ؟ استخدمى حواسك حتى تصلى الى صورة قوية ناطقة الايحـــاء ، كأن تتخيلى نفسك وقد احتقن وجهك ، وانطلقت الأشعة السوداء من رأسك ·

٢ ــ والآن تخيلى نفسك وانت ترسمين علامة × كبيرة فـــوق تلك الصورة البشعة التى رسمتها لنفسك ·

٣ ــ تصورى وجهك الآن وقد استرد نضارته ولونه الوردى الذى ينطق بالصحة والفتوة ، وقد احاطت برأسك هالة وضــاءة تومض بألوان الطيف الجميلة ·

بعد ان تنتهى من بناء تلك التصور ذى الخطوات الثلاث ، اجلسى واسترخى حتى تصلى الى حالة (ألفا) ثم عيشى هذه التصورات واحدا واحدا ، حتى تلقنى لنفسك أن الصداع قد فارقك نهائيا · وسوف تجدين الطريقة المناسبة للتخلص من كل مرض بإذن الله فى الكتب الآتية : « القلق ونوبات الذعر » و « عبــور الخوف » من تأليف بوب ، وكتــــاب « كيف تسترديـن صحتك » لكارل ســـايمونتون ، وكتـــاب « الحب والـدواء والمعجزات » لبرنى سيجل ، و « مراحل الشفاء » لدكتور كويرا · تلــك الكتب توضح لك الدور الذى يلعبه التصور والايحاء فى معالجة كل شيء بداية من النحافة الشديدة ، ونوبات الذعر ، حتى مرض السكر ومشاكل القلب والسرطان ·

نرجو أن تتذكرى دائما اننا لا ننصحك بالاحجام عن اســــتشارة الطبيب اذا شعرت بأعراض المرض ، لا ·· فنحن نؤمن بأنه على الانسان أن يأخذ بكل اسباب العلاج الطبى ماوسعه ذلك ، فهكذا يكون التصــرف الايجابى الذى يخلصك من القلق · كما نهيب بك أن تدركـــى تماما أن عمليات المعالجة تجرى فى داخل جسمك كما خلقها الله لتقاوم المرض وتساعدك على الشفاء ·

من الحكمة الا تنتظرى حتى يصيبك أى مرض ثم تستخدمى هذه الأساليب ، بل استخدميها حتى تنجحى فى برمجة عقلك الباطن على أنك

تتمتعين باحسن صحة ، وتنوين الحفاظ عليها ، فذلك كفيل بأن يخلصك من أي قلق على صحتك ٠

جازفي من أجل صحة جيدة

تؤمن صديقتنا دوروش ليدز بالحكمة القائلة « النجاح هو أن تحول المعرفة التي تحصلها الى قوة دافعة للتحرك الايجابي » ٠ وقد وضعت دوروش خلاصة تجاربها التي تثبت صدق هذه الحكمة في كتابها « الأسئلة الذكية : استراتيجية جديدة للمدير الناجح » ٠ كما تقوم بتنظيم دورات تدريبية في كبرى الشركات والمؤسسات كي تؤكد على الحقائق التالية : يحصل كل منا كما هائلا من المعرفة ، لكن المعرفة شيء والعمل شيء آخر ، فاننا يجب علينا أن نأخذ بالأسباب حتى يكون لنا دور في مجريات الأمور من حولنا ، لكن مما يدعو للأسف ان غالبية الناس لايتحركون خوفا من عواقب ما قد يقومون به من أفعال » ٠ لذا فانك اذا استطعت التغلب على القلق ، فسوف يزايلك الخوف من القيام بعمل ايجابي ، وسوف تنجحين في برمجة عقلك الباطن ليؤدي دوره المنشود ٠ والآن استخدمي اداة لكتساب المهارة الرابعة : جازفي بالمشاركة في بعض الأنشطة الايجابية فسوف تساعدك على الحفاظ على صحتك والتخفيف من القلق والتوتر والضغوط العصبية ، وسوف تجعلك تشعرين أن أمر صحتك في يدك انت ٠ واليك النصائح التالية :

● اتبعي عادات غذائية أفضل : بدلا من القلق من زيادة الكولستيرول ، أو انخفاض مستوى السكر في الدم ، او زيادة الوزن بسبب غذائك ، ادرسي أولا احتياجاتك الغذائية جيدا ، ثم قومي بتغيير عاداتك الغذائية حتى تحتفظي بقوامك وصحتك ٠

- يقول د٠ جون سي لاروزا من المركز الطبي بجامعة جورج واشنطن ، ورئيس مجلس ادارة جمعية القلب الأمريكية الأسبق ، يقول : ان بعض الناس يفوتون وجبة الافطار حتى يوفروا بعض السعرات الحرارية ، لكن الافطار وجبة في غاية الأهمية ٠٠ لماذا ؟ « لأنك لم تأكل منذ تناولت طعام العشاء ٠٠ أي طول ثماني او عشر ساعات ، لذا فانت في حاجة الى الطاقة التي يقدمها لك طعام الافطار » ، ثم يوصي في نشرة « ماوت ستايل » التي تصدرها الجمعية بالافطار النموذجي وهو المكون من عصير الفواكه مع رقائق الحبوب ، اذ يحتوى على اقل نسبة من الكولستيرول مع نسبة عالية من الألياف ٠

بعد أن شفى بوب من عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة ، اكتشف ان عليه أن ينقص وزنه بمقدار ٢٧ رطلا ، فقرر الاقدام على المجازفة ربنا نظاما غذائيا لا يمده يوميا سوى بـ ١٢٠٠ سعر حرارى فقط ، وراعى أن يحتوى غذاؤه على تنويعات من مجموعات الغذاء الأربع الأساسية : الألبان واللحوم والخضر والفواكه ثم الخبز والحبوب ·· وفعلا نقص وزنه وأصبح يشعر بالخفة والصحة والعافية ، وأصبح أكثر رشاقة من ذى قبل فلم يعد مظهره يسبب له أى قلق ·

● ضعى الرياضة فى جدول أعمالك اليومية : أن ممارسة الرياضة من أهم العوامل التى تساعد على الاحتفاظ بالوزن الجديد بلا عودة للسمنة مرة أخرى · فرياضة المشى مثلا تحفز الجسم على افراز الاندورفينات التى تلعب دورا كبيرا فى القضاء على القلق ·

يوضح د· كينيث كوبر من مركز رياضة الايروبكس فى دالاس أن غالبية الناس اليوم محرومون من التنفيس البدنى عن الضغوط التى يقعون تحتها ، بعكس الانسان البدائى الذى كان جسمه يمده بما يحتاج من هرمونات تساعده على الاستجابة للمؤثر بطريقة (الكر أو الفر) كى ينقذ نفسه من الخطر ، ونتيجة لهذا الواقع الذى نعيشه لاحظ د· كوبر أن « مستوى هرمون الادريناليين يرتفع ارتفاعا شديدا عن معدله بسبب الضغوط فيختل توازن الجسم الكيميائى ·· أما الرياضة فانها تزيد من قدرة الجسم على القيام بعملية الأيض التى تساعد فى ازالة آثار الكميات المتراكمة من الادريناليين · ان رياضة المشى فى الواقع تعمل على جامع القمامة الذى يخلصك من كل ما يضايقك من فضلات ، فيساعد الجسم على استعادة هدوئه وراحته » ·

وقد وضع د· كوبر هذه النصائح فى عدد مارس ١٩٨٩ من مجلة « فيت تيبس » التى يقوم بنشرها مركز الايروبكس بدالاس :

● اقلعى عن التدخين فورا : طبقا لآخر احصائية صدرت فى شهر نوفمبر عام ١٩٨٧ فان أكثر من ١٩٫٥ مليون مدخن (أى أكثر من ٣٩٪ من مدخنى أمريكا الخمسين مليونا) حاولوا الاقلاع عن التدخين لمدة اربع وعشرين ساعة كاملة ، ولن نستطيع مهما قلنا أن نؤكد لك مدى خطورة التدخين وضرورة الاقلاع عنه ، لكن يكفى أن نعرض الحقائق التى تقول أن سرطان الرئة قد أصبح السبب الأول فى الوفيات بين

النساء بعد أن جاوزت معدلاته معدلات سرطان الثدى . فاذا كنت من المدخنات فاحذرى ! ولا تدعى الدوامة تبتلعك ، بل افعلى شيئا .

● خذى قسطا كافيا من النوم ، ولا تدعى الارهاق الشديد يمنعك من أن تهتمى بمعنوياتك ومظهرك . لقد قام د. هوارد روفوارج ، أحد أشهر الباحثين حول النوم ومشكلاته ، باعداد بحث هام تنشره المركز الطبى ســاوث وسترن ميكال سنتر التابع لجامعة تكساس فى دالاس ، حيث أوضح أن من بين ١٠ ــ ٢٠٪ من مرضى الأرق المزمن يدورون فى الحلقة المفرغة الى مالا نهاية ، فالقلق والخوف من الأرق يحول بينهم وبين النوم ، بل ان الأمر قد يسوء فيرتبط الفراش فى وجدانهم باستحالة النــوم ، ولنقص هذا السبب فوجىء د. روفوارج يوما بأحد مرضــى الأرق ــ وكان من متسلقى الجبال ــ يزف اليه البشرى ، فقد نام ملء جفنيه كما لم ينم منذ شهور طويلة ، ولكن ليس فى فراشه ، بل معلقــا فى لوح صغير فوق الجبل حين فاجأته عاصفة عاتية فاضطر الى أن يقضى الليلة فى مكانه حتى الصباح !! لقد غلبه النوم العميق لأنه لم يتوقع أن ينام على الاطلاق . فاذا لم تتمكنى من التغلب على الأرق باستخدام أسلوب التصور والايحاء ، ولا بممارسة الرياضة مع نظام التغذية اللائم فقد تحتاجين الى طلب المشورة من أحد المختصين .

● تعلمى روح الدعابة :

فى احدى الندوات كان المتحدث هو د. ارنولد فوكس مؤلف كتاب « ريجيم بيفرلى هيلز الطبى » ، وفى وسط المحاضرة طلب منا جميعا أن نضحك لمدة ١٥ ثانية !! فلم نجد ما يثير الضحك ، لكنه انفجـر فى نوبــة من القهقهة سرعان ما سرت عدواها الينا فانطلقنا نضحك معه . وأصارحك القول اننا ظننا به الجنون فى البداية ، لكننــا لم نتوقف عن الضــحك ، وما ان انتهت التجربة حتى شعرنا بارتياح غريب ، رغم أننا كنا نصطنع الفكاهة ونضحك بلا مبرر . وأوضح لنا د. فوكس فيما بعد أن الضحك يحث الجسم على افراز الاندورفينات التى ترفع من الروح المعنوية ، لذا فهو يساعد على الشفاء باذن الله . الشىء الذى يؤكده نورمان كازنيز فى كتابه « تشــريح المرض » . فقد أصــيب بمرض « التهاب المفاصل التصلبى » ، وهو مرض خطير يقعد صاحبه عن الحركة تماما ، ويجمع الأطباء على أنه مرض لا براء منه . لكن كازنيز لم يدع اليأس يتسرب

الى روحه ، بل قويت ارادته وارادة الشفاء فى داخله وتغلب على مرضه بالضحك ! نعم انه يؤكد ان الضحك ساعد فى شفائه ويقول : كنت اتناول فيتامين ج وأضحك ! .

استخدمى العقل الباطن واستمتعى

بحســــن المظهـــر

التحقت صديقتنا تونى بليك بأحد مراكز انقاص الوزن عن طريق تعديل السلوكيات والعادات الغذائية ، وقد نبهتها تلك التجربة الى شىء كانت تفعله دون وعى ، فقد ادركت لأول مرة أنها كانت تلجأ للطعام كمهرب من مواجهة ما يقابلها فى حياتها من مشاكل ، فمنذ نعومة أظفارها لم تشعر تونى يوما بأنها جميلة ، وكان سلوك كل المحيطين بها يزرع تلك الشعور الخاطىء فى داخلها ، حتى لقد دفعها شعورها المرير بالاهانة والحرج الى الاعتقاد بأنها طفلة لقيطة تبناها الأبوان من الملجأ .. رغم انهما كانا يحبانها حبا جما .

وعلى الفور قررت تونى ان تضع حــدا لهذه المشاعر المغلوطة ، واشتركت فى مركز انقاص الوزن لمدة عام واحد ، وجاءت النتيجة مذهلة ! .. فقد انخفض وزنها ٦٠ رطلا ! .. وتحكى عن تجربتها قائلة : « قبل ان اشرع فى انقاص وزنى بدأت اولا بتغيير اسلوب تفكيرى ورأيى فى نفسى ، فكانت النتيجة ان دفعنى تفكيرى الجديد الى اتخاذ الخطوات العملية بكل ايجابية » .

ان فى امكانك تغيير مفهومك لذاتك باستخدام العقل الباطن . قد لا تستطيعين تغيير منظر عظمتى الخد البارزتين فى وجهك مثلا ، لكنك بتغذية اعتزازك بنفسك سوف تحسنين استغلال كل ما تتمتعين به من نواح جمالية أخرى .. بوسعك انقاص وزنك .. ابدئى فورا باتباع نظام غذائى ورياضى لاكتساب اللياقة البدنية ، وتعلمى هوايات جديدة تزيد من حبك للحياة . وتدفع بالطاقة والحماس فى جنبات روحك .

اولا حددى الهدف : « سوف أنقص وزنى بمقدار ..... (عــدد الكيلوجرامات) » ثم تصورى نفسك وقد أصبحت ممشــوقة القوام ، تتناولين الأغذية المفيدة ذات السعرات المنخفضة ، بينما تؤكدين لنفسك

انك تعشقين الخضراوات الطازجة ، وأن مشروبك المفضل هو الماء !! تخيلي نفسك وأنت تمارسين رياضة الايروبكس ووجهك مشرق بالابتسامة وأكدي لنفسك انك تستمتعين بممارسة الأنشطة المختلفة وسوف يتحقق هدفك دون شك ·

حاولي التغاضي عن عيوب

المظهر العام وتقبليها

كثيراً ما تردد جين في محاضراتها حول تحسين مفهوم الذات أن : « بعض الناس يولدون نجوما ، وقد حباهم الله سحرا طبيعيا اخاذا بينما يحمل البعض الآخر ملامح العفاريت !! » ·

ان اثبات الذات يتطلب أن تدركي أن هدفك ليس الوصول الى صورة « الوديل » ، بل انك اذا استطعت أن تسخري من نفسك لكان ذلك هو قمة الثقة بالنفس · اذا كنت قد اتخذت قرارك بأن تتقبلي أحد العيوب في ملامحك ، فاستخدمي اداة المهارة الخامسة كي تسهل عليك تنفيذ هذا القرار : اسألي نفسك هل هذه المشكلة خارجة عن ارادتك ؟ هل انت فارعة الطول بينما كنت تتمنين لو كان قوامك رقيقا صغيرا ولايزيد طولك عن خمس اقدام ؟ ·

استمعي الى هذه القصة وشاركينا الاعجاب بصديقتنا جان كيركمان التي تقبلت مرضها بكل صدر رحب ، بل واستفادت منه ايضا · فقد اصيبت بمرض « الصلع الكامل » الذي شمل كل انحاء جسمها بما في ذلك الحاجبين والرموش ، فاستعانت بالشعر المستعار ، ومختلف ادوات الزينة حتى تخفي معالم هذه الحالة ، وظلت على هذه الحال طيلة ثلاثة وثلاثين عاما · لكن فجأة قررت جان أن تكف عن اخفاء الحقيقة ، وان تعلن عن السر الذي طال اخفاؤه ، واختارت لهذا الحدث الهام اسلوبا تمثيليا مضحكا ، وكشفت عن كل تفاصيل تجربتها مع المرض في احدى محاضراتها قائلة انها اتخذت من (تيلي سفالاس) و (يول برينر) ــ وكلاهما اصلع ــ قدوة لها في ذلك · وقالت ان من اسباب سعادتها بهذه الحالة المرضية النادرة انها ترحمها من الجلوس تحت مجفف الشعر الساخن ، اذ يكفيها فقط ان ترسل بشعرها المستعار الى الكوافير فيقوم بتصفيفه · ثم تحدثت عن زوجها بيل الذي ظل بجانبها طول العمر ،

يساندها ويشجعها ، ويؤكد لها حبه قائلا : « انني أحبك لذاتك ، لروحك ، لا لما يغطى رأسك !! » ٠

قد لا تمتلكين نفس هذه القدرة العجيبة على كشف عيوبك أمـام الآخرين ، لكن على الأقل تخلصى من القلق بشأنها ، وحاولى أن تتقبليها ٠ استرخى وحاولى الوصول الى درجة الصفاء الذهنى (ألفا) وأكدى لنفسك أن الآخرين يحبونك كما أنت ، فاذا ما راودك القلق مرة أخرى فحاولى تغيير اتجاه تفكيرك بأن تمارسى أى نشاط أو هواية ممتعة ٠ واستفيدى أقصى استفادة من مواهبك وقدراتك ، واختارى من الثيـاب مايلائمك ويضفى عليك المظهر اللائق الجميل ٠

ان شعور المرأة نحو ذاتها هو الذى يضفى عليها الجمال والسحر والجاذبية ، وحين تتقبلين نفسك كما أنت ، ترين انك أجمل بلا مساحيق ولا أزياء لافتة للنظر ، فسوف ينبعث جمالك من الداخل ليضفى عليـك سحرا وجاذبية يلحظها الجميع ٠

حاولى التغاضى عن المتاعب الصحية
والتعايش معها

يقول د٠ برنى سيجال فى كتابه « الحب والدواء والمعجزات » ان الصحة تعنى انك يجب أن تكون حيا وحيويا بنسبة ١٠٠٪ ، ونحن نتفق مع ذلك تماما ، فان الانسان اذا عاش فى قلق على صحته فهو فى الحقيقة يعيش كالأموات حتى لو كان فى كامل صحته ؛ لماذا ؟ ٠٠ لانه لا يدع لنفسه فرصة لكى يستمتع بالحياة التى يحياها مع كل نبضة تتردد بين جنبيه ٠

حكى لنا يوما أحد الاصدقاء ويدعى و٠ ميتشيل عن الكارثة التى تعرض لها يوم أصيب فى حادث دراجة بخارية فقد على أثره عددا من أصابع يديه ، بل وتشوه وجهه تماما من أثر الحريق ، فذهب من فوره الى طبيب التجميل الذى تفحص صورته الموجودة فى رخصة القيادة ثم قال : « هكذا كنت تبدو اذن ! ٠٠ لاتقلق ٠٠ سوف تفعل مافى وسعنا حتى تعود الى صورتك الأولى ، وربما أجمل ٠٠ » ودخل ميتشيل فى سلسلة من جراحات التجميل استمرت أعواما حتى عاد الى صـورة أقـرب الى الطبيعية ٠٠ لكن القدر كان يخبىء له صدمة أشد فظاعة من الأولى ، اذ

تحطمت به الطائرة فى حادث رهيب نجا منه باعجوبة ، لكنه اصيب بشلل تام فى نصفه الأسفل !! فكيف واجه ميتشيل هذه المأساة ؟؟ !

يقول لجمهور مستمعيه : « ليس المهم هو مايحدث لنا ، لكن المهم هو ما نفعله حيال مايحدث لنا فى حياتنا » • لقد كان المتوقع فى مثل هذه الحالة ان يتملكه اليأس تماما ، فيدير ظهره للحياة وللعالم بأسره ويعيش كالأموات ، لكن ميتشيل لم يستسلم ، بل اقتحم عالم القاء المحاضرات العامة ، ونجح فيه نجاحا لم يسبق له مثيل ، كما أصبح من اكبر رجال الأعمال أيضا • انه يفخر بأنه كان سببا فى ارشاد الكثيرين الى طريقة افضل لممارسة حياتهم ، ولا ينسى ابدا ان يذكر فضل زوجته الجميلة المخلصة التى لم تفارقه طوال سنوات المحنة وحتى النهاية •

اذا كنت مصابة بأحد الأمراض المزمنة فيجب عليك ان تتعلمى كيف تعيشين اللحظة الحاضرة بكل متعتها والا تتركى شيئا يفسدها عليك • تخيلى نفسك وانت تشطبين بخط كبير على اية صورة كئيبة توحى بالعجز او الاستسلام للكوارث والمشاكل ، واستبدلى بها فورا تصورا جديدا لك وانت فى كامل صحتك وجمالك يضيء وجهك بابتسامة مشرقة • اعدى قائمة بكل النعم التى انعم الله بها عليك ، ثم اقطعى عهدا على نفسك بأن تمدى يد العون للآخرين حتى تصلى بهم الى بر الأمان والسعادة والرضا •

اشترى نفسك بالصلاح

ان غالبية المخاوف التى تدور حول الصحة والمظهر العام ترجع كلها الى انك تفكرين بطريقة « يجب ولابد » : « يجب ان يكون مظهرى افضل من ذلك » او « لابد أن أمارس الرياضة واتناول الغذاء الصحى » • ان تلك الأوامر التى لا تكفين عن توجيهها لنفسك تدل على انك تفكرين بشكل مثالى اكثر مما يجب • ولك ان تختارى بين اثنين :

اما ان تضعى امام عينيك هدفا هو أن تحسنى من مظهرك وصحتك العامة ، واما ان تنسى الأمر تماما وتتركى طبيعتك الانفعالية على سجيتها بلا قيود •

استخدمى ادوات اكتساب المهارة كى تنتشلى نفسك من دوامة القلق ، وسوف تكون سعادتك غامرة حين تجنين ثمرة جهدك ، وتتمتعين بموفور الصحة وبحسن المظهر •

الفصل الخامس عشر

حاربي القلق الذي يصيبك بالخوف غير المنطقي

يعد القلق الذي يعتري الانسان ازاء المواقف الصعبة من الظواهر الطبيعية التي نتعرض لها جميعا ، لكن تعرض الانسان للقلق بشكل مستمر ولمدة ستة أشهر فأكثر يصيبه بنوع من الاضطراب العصبي اسمه « الاضطراب العام الناتج عن القلق » ويرمز اليه بـ GAD كما هو وارد في كتيب الجمعية الأمريكية لعلم النفس (دياجنوستك آند ستاتستيكال مانيوال أوف مينتال ديس أوردس) · ولهذه الحالة عدد كبير من الضحايا في الولايات المتحدة وصل الى ٤٠٪ ، وهي الأكثر خطورة من القلق العابر الذي يعتري كل الناس أحيانا · لهذا فقد أعلنت الجمعية أن الاضطرابات الناجمة عن القلق تعتبر من أكثر الشكاوى شيوعا في عيادات العلاج النفسي · فضحايا هذه الحالة من الجائز أن يتطور بهم الأمر الى الاصابة بالفوبيا (عقد الخوف) أو نوبات الذعر ·

والفوبيا هي نوع من الخوف غير المنطقي من شيء ما أو نشاط ما لا يسبب في العادة أي خوف للانسان السوي · وقد وقع حوالي ٢٨ مليون أمريكي ضحايا للفوبيا ، وهي أكثر الاضطرابات الناجمة عن القلق انتشارا بين النساء طبقا للمسح الشامل الذي أجرته المعاهد القومية للصحة العقلية على خمس مدن أمريكية ·

ولكن هل يعني الاصابة بالفوبيا أو الـ GAD أو نوبات الذعر أن الانسان قد أصيب بالجنون ؟ بالطبع لا · فالمتخصصون الذين

يقومون بعلاج تلك الاضطرابات يعتقدون أن بعض الناس يولدون باستعداد فطري للقلق والاضطراب • لكن هناك أسبابا أخرى تزيد من قابليته لذلك كالاضطراب في الهرمونات مثلا ، أو في المواد الكيميائية في جسمه ، أو وجود ارتجاع في الصمام الميترالي في القلب ، مما يسبب دوارا وخفقانا في القلب وضيقا في التنفس وشعورا عاما بالاجهاد ، أو للذعر • وقد يكون عضويا بانخفاض في سكر الدم ، أو بزيادة في افراز الغدة الدرقية ، أو فقر الدم ، أو الحساسية المفرطة للكافيين •

ولكن هل يتعرض كل من يعاني من أي من هذه الأعراض للاصابة بالفوبيا أو نوبات الذعر ؟! •• كلا •• ان احتمال الاصابة يزيد فقط لدى من يفلت منهم الزمام ويتركون القلق والاضطرابات يتحكمان في عقولهم وحياتهم • ان الحل في يدك ولك الاختيار كي تسدي الطريق امام التفكير في الكوارث •

وضع بوب في كتابه « القلق ونوبات الذعر » خمسة مبادىء أساسية ساعدته في الشفاء من الـ GAD والفوبيا ونوبات الذعر ويمكنك انت ايضا ان تعالجي القلق والضغط العصبي بأسلوب ايجابي حتى لا يصيبك الخوف غير المنطقي حتى ولو كان لديك الاستعداد الفطري لـه •

القلق وكيف يتطور الى خوف غير منطقي

عرضنا في الفصول السابقة وصفا للعملية التي يتولد فيها القلق مع التفكير السلبي والخيال السوداوي ، لكي يتضاعف الضغط العصبي الواقع عليك ، حتى يطفح برميل القطر في داخلك ، وماهي الا ثوان حتى يفرز الجسم دفعات كبيرة من الادرينالين كي يستعد لاستجابة (الكر أو الفر) وقد تفاجئك نوبة من نوبات الذعر دون أن تنتبهي لها أو تعرفي ماذا يجري لك • كل مايحدث انك سوف تشعرين بخوف شديد من جراء المفاجأة •• تماما مثل النوبة القلبية فهي شعور يصعب تفسيره ، ولانك تدركين ان استجابة (الكر أو الفر) رد فعل طبيعي فقد يدفعك الشعور بالخوف الى الاحجام عن ممارسة هذا النشاط بالذات ، أو زيارة هذا المكان بالذات لاعتقادك انه السبب وراء ذلك الشعور الرهيب • وحتى لو لم تصابي بنوبة الذعر فان أعراض حالة الـ GAD قد تدفعك الى اتخاذ نفس القرار بمقاطعة ذلك النشاط أو ذلك المكان • فقد ترتعد فرائصك

عند ركوب الطائرة ، وقد يتصاعد صوتك عندما تهمين بالقاء المحاضرة ، وقد تشعرين بالغثيان عند عبور الكوبرى ، فاذا بدأت فى الابتعاد عن الأشياء التى لايرى الآخرون أى داع للخوف فيها فقد تكونين قد وقعت فى أسر الفوبيا !! وإليك بعض أنواع الفوبيا التى يعانى منها بعض الناس :

● الفوبيا البسيطة : وتتلخص بالقلق أو الانزعاج من بعض المواقف كركوب المصعد ، أو الطيران ، أو عبور الكوبرى ٠

● فوبيا الحيوانات : وهى الخوف من الحشرات والثعابين والكلاب والكائنات الاخرى ٠

● الفوبيا الاجتماعية : وتتمثل فى الخوف من سخرية الناس ، فقد يخاف الانسان من القاء كلمة أمام الناس ، أو تناول الطعام وحده فى مكان عام ، أو حضور الحفلات ، أو الاتصال بالعملاء لترويج المبيعات ٠

● الأجورافوبيا أو عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة : وهى الخوف من أن يداهمك الشعور بالخوف !! الشيء الذى يدفع الانسان الى الاحجام عن الذهاب للأماكن التى اصابته فيها نوبات ذعر سابقة ، ومع استمرار النوبات فان كل الأماكن تصبح ممنوعة فى آخر الأمر ٠٠ فيما عدا مكانا واحدا ٠٠ هو (البيت) ٠٠ حيث الأمان ٠٠ والهدوء ٠

ان السبب الحقيقى وراء الفوبيا هو الخوف من الشعور بأعراض الخوف كما ذكرنا ، لهذا فان الانسان اذا تعلم كيف يسيطر على أعصابه فسوف تختفى كل هذه الاعراض فورا ٠

الشفاء من الفوبيــا

تباينت آراء المتخصصين فى تحديد افضل الأساليب لعلاج الفوبيا والشفاء منها ، فالبعض يصف للمريض بعض الأدوية التى تعمل على منع الشعور بالخوف رغم اعراضها الجانبية التى قد تصل الى حد الادمان على المدى الطويل ٠ فى حين يرى بعض المحللين النفسيين أن المريض يجب أن يتردد على جلسات العلاج النفسى لشهور طويلة أو حتى سنوات طويلة كى يتم اكتشاف الأسباب الحقيقية للخوف والتى تكمن فى اللاوعى

وتقبع فى ظلماته • لكن الشىء الوحيد الذى اجمعوا عليه هو ان العمل على خفض حساسية الانسان تجاه مايخشاه هو افضل الوسائل على الاطلاق لحل هذه المشكلة • وتتم هذه العملية على مراحل عديدة ، يتعرض فيها المريض بالتدريج للشىء ، أو الفعل ، او النشاط الذى كان يخشاه فيما مضى ، بينما يغير من اسلوب تفكيره تجاه مايحدث اثناء التجربة • اما اذا هاجمته اعراض الخوف فى اثناء ذلك فانه يتركها تظهر عليه كاملة بلا كبت او خوف منها ، بينما يكمل التجربة بثبات ما امكنه ذلك • ان تعرض المريض بشكل متزايد ومتدرج لمصادر خوفه هو المفتاح السحرى لنجاح عملية خفض الحساسية •

لقد شفى بوب من فوبيا الأماكن المفتوحة عندما اقدم على المجازفة الكبيرة : فقد بدأ بالخروج من منزله الى الحديقة الأمامية ، ثم الى المنزل المجاور ، حتى وصل الى السوق القريب من المنزل • فى اول الأمر كان يخشى دخول السوبر ماركت ، وكان يجلس فى السيارة ينظر اليه من بعيد ثم يقود سيارته عائدا الى البيت •

وفى الخطوة التالية دخل السوبر ماركت ثم خرج فورا ، ثم دخل فى اليوم التالى وسحب عربة بقالة صغيرة ومشى بها حتى آخر ممر البقالة ، ثم تركها وخرج • واخيرا دخل واختار احدى السلع ودفع ثمنها • كان كلما شعر بقلبه ينبض او ريقه يجف ، اخذ يذكر نفسه بان هذه الاعراض الخاصة باسلوب (الكر او الفر) ما هى الا وظيفة طبيعية من وظائف الجسم ، فكان ذلك يهدىء من روعه كثيرا •

اما بولا فقد لجأت الى اسلوب (خفض الحساسية) لكى تتغلب على خوفها من قيادة السيارة ، فقد كانت تشعر بخوف شديد اذا ما اضطرت الى القيادة بنفسها ، لدرجة انها كانت تخشى ان تصدم احد المارة فى اية لحظة • وكان اول شىء فعله طبيبها المعالج ان جلس بجوارها فى السيارة ، واخذا يراقبان حركة المرور فى الشارع دون ان تحرك السيارة ، كما نصحها بان تضع امامها صور اطفالها ، وبعض الحلوى التى تحبها حتى تتشوه بينها وبين سيارتها نوعا من الالفة • ثم بدأت مرحلة قيادة السيارة فى الطرق الخالية من المارة ، ثم تدرجت الى الطرق السريعة خارج المدينة ، ومنها الى المناطق المزدحمة ، ولم تلبث بولا ان تغلبت على خوفها ، واصبحت تقود سيارتها وحدها فى اشد مناطق المرور اختناقا •

ان الاعتماد الكلي على الدواء وحده للعـــلاج من الفوبيا يعرض المريض للنكسة اذا ما توقف عن تناول الدواء . اما اذا اتبـــع اســلوب (خفض الحساسية) فان النتيجة سوف تكون اكثر فعالية واستمرارا . وادوات اكتساب المهارة التي نقدمها لك سوف تيسر الأمور عليك لكي تتغلبي على مخاوفك ، وسوف يقوم عقلك الباطن باعادة الهدوء والسكينة والطمأنينة اليك .

فتشي عن السبب الحقيقي وراء خوفك غير المنطقي

كي تنجحي في خفض حساسيتك تجاه ما يخيفك اســتخدمي اداة اكتساب المهارة الأولى ، واسالي نفسك الاسئلة الآتية :

● هل وراء الفوبيا التي اعاني منها اسباب نفس ـ اجتماعية ؟؟ هل اشعر بأن الجميع يراقبونني اذا جلست وحدي في المطعم ؟ هـــل اتوقع أن يسخر مني جميع الزملاء في العمل حين اقوم بعرض التقرير الذي اعددته ؟ هل اتحاشى الذهاب الى الحفلات خشية أن اتلعثم ولا اجد ما اقوله ؟ هل اتجشم عناء الصعود على السلم مهما كان ارتفاع المبنى خوفا من استخدام المصعد ؟

اذا جاءت اجاباتك (بنعم) على هذه الأســئلة فانت واقعة تحت تأثير احدى التجارب القاسية التي حطمت ثقتك بنفسك . واليك تجربة (فيبي) التي كانت تعلم تماما أساس الفوبيا التي تعاني منها وهي فوبيا الأماكن المغلقة ، فقد مرت بتجربة عصيبة حين كانت في الرابعـــة من عمرها ، فقد قفزت داخل أحد الصناديق المعدنية الكبيرة ، كان العمال قد نقلوا فيه الة البيانو ـ وفجأة انغلق عليها الغطاء وبقيت فيبي حبيسة تصرخ بلا طائل ، فقد كان الصندوق ملقى في الزقاق الخلفي للمنزل ، والجميع مشغولون بترتيب المنزل الجديد ، حتى شعر اهلها بغيابها بعد ساعتين كاملتين ، وشاء الله ان يبحث اخوها في الزقاق الخلفي لينقذها من محبسها المرعب . وبعد أن كبرت فيبي لاحظت انها تشعر بضيق في التنفس اذا اغلق عليها باب غرفتها الصغيرة في المكتب ، لذا فقد توقفت عن ركوب المصاعد ، وامتنعت عن المرور في النفق مهما كانت الظروف . فلما شعرت بمشكلتها قررت أن تتغلب عليها عن طريق خفض حساسيتها تجاه الأماكن المغلقة .

وأخذت تؤكد لنفسها الهدف قائلة : « انني أستطيع مساعدة نفسي كي أشفى من الفوبيا ، وذلك بأن أقلل حساسيتي تجـــاه الخوف ، وأن ارسم صورة أفضل لنفسي ، وأغير من مفهومي لذاتي .

● هل الفوبيا غريزة أصيلة فيك ؟ لقد خلق الله الانسان بادراك خاص يجعله يخاف خوفا طبيعيا من السقوط الى أسفل ، ومن الضوضاء العالية ، لكن ذلك الخوف الطبيعي يتصعد عند بعض الناس حتى يخرج من حيز الطبيعة ليصل الى حد الفوبيا أو عقدة الخوف من الأماكن المرتفعة ومن الأماكن المزدحمة ذات الضجيج . هل لاحظت أنك تخافين أن تطلي برأسك من شباك عال بارتفاع شاهق ؟ هل تخافين عبور الكوبري أو تسلق السلم الخشبي ، أو قيادة السيارة على طريق ضيق فوق الجبل ؟ هل تشعرين بالتوتر الشديد اذا تجولت في احدى الأسواق المزدحمة وسط الناس والضجيج ؟

اذا أجبت بنعم فقد تطور خوفك الغريزي السوي الى فوبيا بكل معنى الكلمة : قد تعجزين عن تذكر أية تجربة قاسية تكونين قد مررت بها في طفولتك ، وكل ماتعرفينه أن يديك يغمرهما العرق ، وقلبك ينبض بشدة ويجف حلقك اذا اضطررت للقيام بأي من هذه الأعمال التي تخيفك . وتفكرين « ماذا لو سقط بي السلم » ، « أو ماذا لو افلتت مني عجلة القيادة وسقطنا من فوق الجبل ؟ » ، أو « ماذا لو أصابني الاغماء من فرط الزحام والضوضاء ؟ » .. دوني كل التجارب في كراستك ، ثم أكـــدي لنفسك : « انني أستطيع التغلب على هذه الفوبيا بأن أقلل من حساسيتي تجاه خوفي ، وأن أفكر بايجابية أكثر وأتخلى عن الأفكار السلبية » .

● هل وراء الفوبيا أسباب مجتمعية ؟ هل تتزاحم في رأسك المهام العديدة التي يجب عليك انجازها في البيت والعمل الى درجة تجعلك في غاية العصبية طول الوقت ؟ هل تخافين الفشل في منافسة زملائك في العمل من الرجال حول الترقية والعلاوة ؟

ان المرأة في عالمنا اليوم لديها من الخيارات والفرص ســـواء في مجال العمل أو العلاقات ما لم يكن متاحا لأمها فيما مضى ، ولكي تكون صادقة مع نفسها عليها أن تقدم على المجازفة ، ولهذا فهي في حالة من التوتر لا تنتهي . ولكن ليس كل من تسيطر عليه المسائل المجتمعية يصاب بالفوبيا بالذات ، فقد يصاب بـ GAD أو يصير عصبي المزاج ،

أو يصيبه أحد الأمراض الناجمة من الضغط العصبي أو التوتر المفرط ، فيرى في عمله عبئا ثقيلا ويتمنى الخلاص من وطأته . فإذا لاحظت أي أعراض تشبه تلك التي ذكرناها تعتريك فاكتبي في كراستك : « لنني أستطيع أن أتعلم حل المشكلات ، وأكتسب مهارات اتخاذ القرار ، وسوف أتمكن من التعامل مع الضغوط الواقعة علي . يجب أن أحتفظ بهدوئي ، ولا أترك القلق يسيطر علي » .

● هل وراء الفوبيا أساس فسيولوجي ؟ هل تحتاجين الى كوبين من القهوة كل صباح حتى تتدفق طاقاتك الإبداعية من رأسك ؟ ورغم ذلك لا يمضي أكثر من ساعة حتى تشعري بأن تركيزك قد تلاشى ؟ هل تعانين من أية اضطرابات هرمونية أو كيميائية ؟ أو من ارتجاع في الصمام الميترالي في القلب أو انخفاض السكر في الدم ؟ أو فقر الدم ، أو الحساسية المفرطة من الكافيين ؟

لذا صح هذا فأنت لديك الاستعداد الفطري الفسيولوجي للقلق المرضي وربما الفوبيا ، لكن رغم ذلك تأكدي انك لن تصابي بهما ما لم توحي لنفسك انك متوترة أو خائفة .

والآن اكتبي في كراستك : « لنني أستطيع تغيير نظامي الغذائي ، وأن أتدرب على الرياضة يوميا حتى أستريح من مشاكلي الصحية والجسمانية . وسوف أتخلص من القلق بإذن الله » .

تخلصي من الفوبيا وسلوكها

باستخدام أداة اكتساب المهارة الثانية يمكنك أن تتخلصي من الفوبيا مع صيغة « ٣ ١ » كالآتي :

١ ـ ابطلي الظروف التي تسبب القلق :

● ابطلي في تعمد مع طريقة التفكير السوداوية : « ماذا لو ؟ » عن طريق اتباع أسلوب « وماذا يهم ؟ » . ضعي « أسئلتك » مطاط حول معصمك ، وكلما وجدت نفسك تفكرين « بماذا لو ؟ » اجذبي الأستك ، وسوف يذكرك الألم بأن تغيري اتجاه تفكيرك فورا ، وأبدئي في البحث عن حلول إيجابية للمشكلة .

● ابطلي رفاق القلق ، واتخذي لنفسك أصدقاء جددا يدعمون شخصيتك بشكل إيجابي ، فأنت في حاجة لمن يمد لك العون لكي تجربي

من جديد ماكنت تخافينه كركوب المصعد مثلا أو قيادة السيارة في طريق ضيق ٠

٢ ـ ابتعدي عن مخاوفك :

● وجهي تفكيرك بعيدا عن الخوف ٠ فالطبيب الذي يعالج مرضى فوبيا الأماكن المفتوحة يلجأ الى طريقة لقياس درجة الخوف عند كل منهم بطريقة حسابية تتدرج من ١ : ١٠ ، فاليد حين يبللها العرق تحسب باثنين ، أما النوبة الكاملة بكل مظاهرها فتحسب بعشرة ٠ وعندما تبدأ نوبة الذعر لدى احدى المريضات ، تسألها الطبيبة أن تصف ما تشعر به ، فتقول مثلا : « ان قلبي ينبض بشدة تساوي ٥ تقريبا » عندئذ تسألها الطبيبة عن لون المقعد الذي تجلس عليه مثلا او تطلب منها أن تصف لها الفستان الذي ترتديه ؛ أو ديكور الغرفة ٠ أن الطبيبة تعلم تماما أن الانسان لايمكن أن يفكر في أمرين مختلفين في وقت واحد ، لذا فهي تغير اتجاه تفكير المريضة بعيدا عن الخوف ، وهكذا يعود اليها الهدوء والاطمئنان ٠

وانت اذا كنت تخشين ركوب الطائرات مثلا فحاولي تحويل تفكيرك بعيدا عن هذا الأمر بأن تتحدثي مثلا مع من في المقعد المجاور ، أو أن تعدي الى ما لا نهاية ، أو ترددي جدول ٣ الى ما لا نهاية ، أو أن تصفي لنفسك الزي الذي يرتديه طاقم الطائرة ٠

● قاطعي التفكير السلبي : اذا كانت المنافسة مع زملائك الرجال في العمل تسبب لك قلقا وخوفا من أن يتأثر اداؤك بسببها فاكتبي الآتي لتؤكدي لنفسك : « انني قادرة على القيام بعملي على أكمل وجه » ، أو ولن عملي يتحسن يوما بعد يوم » ، أو « ان كوني امرأة يجعلني اكثر قدرة على انجاز هذا العمل الذي يتطلب قدرات خاصة » ٠ ثم توجهي فورا الى اقرب مكتبة واشتري مجموعة من الورق اللاصق على شكل دوائر زرقاء ، ثم الصقي واحدة منهما على كل مكان من الأماكن الاستراتيجية كالهاتف مثلا ، ونتيجة الحائط ، والساعة ، والكمبيوتر ٠ وكلما وقعت عيناك على دائرة زرقاء اسألي نفسك عما تفكرين فيه الآن ؟! فاذا كنت تفكرين بشكل سلبي فعدلي ذلك فورا ، ورددي لنفسك احدى العبارات التي تزيد من تقديرك لذاتك ٠

٣ ـ تقبلي خوفك :

● تعلمي أن تحبي ذاتك وتتقبلي نواقصها إن وجدت ، واتبعي أسلوب الشفاء السلوكي • وإذا راودك الخوف من أن ترتبكي أمام الزملاء في الاجتماع أو أن يقع ما يحرجك فتذكري ماحدث لجين حين كانت تدير إحدى الندوات لرجال الأعمال البارزين ، وقامت من مكانها لتتوجه الى المنصة ، لكن سلك الميكروفون التف حول ساقها فتعثرت وسقطت من فوق المنصة في وضع بهلواني فجر الضحك في القاعة • لكن إحدى الحاضرات سارعت اليها وعاونتها على النهوض وإصلاح ما فسد من هيئتها ، وعادت جين الى المنصة مرة أخرى وخاطبت الحاضرين ضاحكة : « ها قد ضحكتم بأكثر مما دفعتم !! » • فانفجر الجميع في الضحك ، وبعدها استطاعت استئناف الندوة • وتقول : « بعد عدة أسابيع اتصل بي مدير البرنامج وأخبرني أنه شاهد شريط الفيديو الذي تم تسجيله للندوة بما فيها حادث سقوطي من فوق المنصة ، وظننت أنه سوف يعنفني على ماحدث ،وأنه لن يتعامل معي أبدا مرة أخرى ، لكنه أدهشني طلب مني أن أتولى ادارة الندوة القادمة في برنامجه قائلا أن ما حدث قد أضحكه كثيرا !! » •

أكدي لنفسك أنه مهما حدث من مفاجآت محرجة فسوف تخرجين منها سالمة ، واعتبري الحاضرين بعض أصدقائك ، وذكري نفسك دوما أن علامات الخوف والاضطراب من ارتعاش في الأيدي وخفقان في القلب هي بعينها التي تحدث لنا عندما تغمرنا الفرحة الشديدة ، وتذكري أن اشراك الحاضرين في أفكارك ومشاعرك سوف يجلب لك شعورا جميلا بالتواصل والمتعة •• تلك هي المشاعر التي سوف تشعل فيك الحماس قبل القاء كلمتك •

استخدمي خيالك كي تضعي حدا للخوف غير المنطقي

بمساعدة أداة المهارة الثالثة يمكنك أن تقومي ببرمجة عقلك الباطن كي يوجه أوامره لجسمك ليظل محتفظا بهدوئه • وهذا ما لجأ اليه بوبي، حتى تمكن من الانتصار على خوفه ، وذهب الى السوبر ماركت بـلا

مشاكل ، فقد كان عقله الباطن يشجعه قائلا : « ها قد وصلت الى هنا وحدك ومازلت فى غاية الهدوء والسكينة » ٠

اذا رغبت فى القيام بنفس الخطوة فاكتبي اولا فى كراستك عن احدى التجارب المحببة التى نعمت بها فى حياتك ، فغمرتك بالسعادة والهدوء الداخلي واثبات الذات ٠ فبوب مثلا يحب أن يتذكر دوما كيف انه كسب احدى النقاط الصعبة فى مباراة الجولف التى لعبها على شاطيء (بيبل بيتش) ، وقد يحب انسان آخر أن يستحضر شعوره بالسكينة والراحة وهو طاف بقاربه على صفحة البحيرة ، تهدهده النسمات العليلة ، وتترامى الى مسامعه اصوات الطيور الجميلة ، وتدغدغ اشعة الشمس وجهه الباسم ٠ فى حين يتذكر آخرون نشوة الاستماع الى القطوعة الموسيقية الأثيرة لديهم ٠ اسرحي بخيالك فى احدى هذه التجارب الجميلة ، وانعمي بالمشاعر الرائعة التى سوف تغمرك ، ثم تصوري نفسك فى مواجهة ما تخافينه وانت محتفظة بكل الهدوء والاطمئنان ٠

الخروج من دائرة الخوف غير المنطقي

استخدمي اداة المهارة الرابعة كي تشجعك على المجازفة بالافصاح عن مشاعرك نحو نفسك ، ورأيك فيها مما يسبب لك خوفا غير منطقي ، فالقلق بشأن ما قد يظنه الآخرون بنا هو السبب الرئيسي وراء معظم عقد الخوف (الفوبيا) ٠ لذا فمين تؤكدين لنفسك انك واثقة بها لأنها جديرة بهذه الثقة سوف يتحقق لك الهدف ، وتخرجين من دوامة القلق وتنتصرين على الخوف ٠

افتحي صفحة جديدة فى كراستك وقسميها الى عمودين ، الأول بعنوان : فكرتي الخاطئة ، والثاني بعنوان : الحقيقة ٠ والآن استعرضي قائمة الأساليب العشرة لتحريف الادراك التى وردت فى الفصل التاسع كي تكتشفي أيها كان سببا فى قلقك ٠ واليك مثالا لذلك : ففي العمود الأول اكتبي : « كلما خشيت أن اتناول غذائي فى المطعم بمفردي اقنعنا بصوت الناقد الداخلي يقول لي انني اخشى ذلك لعلمي أنني مرفوضة من الجميع ، ولا أحد يقبل صحبتي ٠ » ثم اكتبي الحقيقة فى العمود الثاني : انا لا اعرف أحدا من الموجودين بالمطعم كي اجلس معهم ، فمن أين جاءت فكرة الرفض ؟! انني اشعر بكامل الرضا عن نفسي ، ولايضيرني اطلاقا ان اتناول غذائي وحدي ! » ٠

يعتقد اغلب الخبراء ان الخجل سمة وراثية ، لكنهـــم يؤكدون ان « اساليب تحريف الادراك » تسهم بدور كبير فى ذلك الشعور· فقد كانت (رينيه) تشتهر بين زملائها فى العمل بخجلها الزائد ، وكانت تتحاشى تبادل التحية أو الحوار مع أى منهم ، فقد كانت تعانـــى من خوف غير منطقى من الناس ·

ولما بدأت رينيه تبحث عن حل لخجلها الزائد وجدت قائمة «الأساليب العشرة لتحريف الادراك » فاستطاعت على الفور تحديد حالتها : فقد كانت تعانى من المثالية الزائدة · تقول : « كلما حاولت المشاركة فى أى حوار فان عباراتى تأتى غبيـة مثيرة للسخرية ، وطالما اننى غير قـادرة على التحاور مثل زملائى فقد كنت افضل الصمت » · لكنها لـم تضعف امام قسوة ناقدها الداخلى ، بل دخلت معه فى تحد كبير واعلنت الحقيقة امـام نفسـها : « اننى لن اقلق لأن كلماتى ليست على القدر المطلوب من المثالية ، لكننى انسانة جديرة بأن ابذل الجهد واحسن من قدراتى حتى يشعر الناس بقيمتى الحقيقية » · ثم بدأت فى برنامج « خفض الحساسية » مما يخيفها ، وبدأت بمبادرة الزملاء بتحية الصباح ، ثم بدأت ترتب فى ذهنها ماتريد ان تقوله مما يمكن ان يثير الاهتمام ، وامام جهاز للتسجيل فى المنزل اخذت تتدرب على التحدث امام الناس عن احدث كتاب قرأته ، ومع العزم والتصميم نجحت رينيه اخيرا فى تبادل الحوار مع زملائها وزميلاتها فى العمل ، فاستجابوا لها بكل ود وترحاب مما شـجعها على الاستمرار ، واكتساب المزيد من الجرأة ·

اصرفى ذهنك عن الخوف

استخدمى اداة اكتساب المهارة الخامسة ، وكفى عن ترديد مايؤكد عجزك أمام خوفك غير المنطقى · فأنت قد تتوهمين أن الفوبيا لاتؤثر تأثيرا كبيرا على حياتك ، وبناء عليه فلا داعى ان تتكبدى أى جهد لكى تتخلصى منها · قد نتفق معك حول الأنواع البسيطة من الفوبيا فقط مثل الخوف من الثعابين والحشـرات مثلا ، فذلك لن يمنعك من الاسـتمتاع بحياتك الطبيعية · لكن تذكرى دوما انه من أسهل الأمور على النفس البشـرية أن تقدم تبريرا قويا لكل ماتريده ! ·· وهكذا فقد تقولين لنفسـك انـك لاتجدين أى مشقة تذكر فى قضاء ثلاثة ايام بلياليها فى القطار ، بينمـا يمكنك عبور القارة بكاملها فى ساعتين بالطائرة ! ، او تتوهمين أن صعود

السلم نوع من الرياضة ، ومن ثم يكون الاستغناء عن المصعد أفضل ٠٠ لا ياعزيزتى ٠٠ هذا هو التبرير بعينه !! !

والآن وجهى لنفسك الأسئلة الآتية :

- هل تقف الفوبيا حائلا بينى وبين الاستمتاع بصحبة الناس ؟
- هل تقف الفوبيا حائلا بينى وبين التقدم فى عملى ؟
- هل تقف الفوبيا حائـلا بينى وبين ممارسة الأنشطة التى تسعد الناس ؟

اذا اجبت بنعم ، فاسرعى وانفضى عنك اللامبالاة ، وابدئى فورا فى استخدام أدوات اكتساب المهارة الخمس ، فقد اكتشف بوب حين استخدمها لعلاج نفسـه من عقدته ، أن تلك الفوبيا كانت قائمة خير عليه ، لأنه بدونها ما كان ليتوصل أبدا الى برنامج « الحياة الايجابية » الذى افاد منه الآلاف من الناس حتى الآن ٠

الفصـــل الســادس عشــر

الهموم العامة .. وطريقك الحياة الايجابية

فى هذا الفصل سوف نتناول بالمناقشة بعض المشكلات التى لاتحتل الصدارة فى قائمة المخاوف والهموم التى رصدناها من خلال برنامـــج « الحياة الايجابية » . لكنها تندرج تحت تصنيف الهموم التى تسرى فى خلفية حياتنا ، فتكثف شعورنا بالاكتئاب وقلة الحيلة . تلك هى الهموم العامة مثل الاقتصاد العالمى ، والبيئة ، والجريمة ، والحرب ، والأمراض المستعصية . ولكن كيف لأدوات اكتساب المهارة أن تقلل من قلقنا بشأن هذه الأمور التى تشغل العالم كله وتؤثر فيه ؟ .

شـكت احـدى صديقاتنا قائلـة : « اشــعر أن جيلى هو الذى سيدمر العالم بيديه ، فكلنا نسـاهم فى تلويث البيئـة ، والاضرار بها واهمالها » . بينما قالت اخرى : « كنت فيما مضى اشــعر بالأمان اذا اردت أن اتمشى حتى اخر شارعنا فى الليل . أما الآن فقد فقدت ذلك الأمان بعد أن انتشرت الجريمة ذلك الانتشار المروع فى المجتمع ، ولـم يعد فى الامكان السيطرة عليها .. » . سلسلة من الأسئلة تهوى على رأس انسان هذا العصر بمطرقتها القاسية : هل ستعانى البلاد فترة كسـاد اخرى ؟ أو تعانى ويلات حرب جديدة ؟ هل سيحصد مرض الايدز وادمان المخدرات مزيدا من الأرواح ؟ ؟ ؟ وماذا بيدك انت كفرد واحد أن تفعليه لهذا العالم وسط ما لديك من هموم خاصة ؟! هل يمكنك بجهدك الفردى أن تعيدى السلام المفقود الى الأرض ؟ او النقاء والنظافة الى الهواء الذى يستنشقه الملايين ؟! هل يمكنك تعليم او تاهيل كل من حرمته ظروفه من

ذلك ممن يقدر عددهم بالملايين ؟؟ لا بالطبع لايمكنك ذلك ، لكن ماهو فى امكانك فعلا هو أن تشاركى فى مسيرة الانسانية العظيمة ٠

. ابدئى اولا باستخدام أدوات اكتساب المهارة كى تتحررى من المخاوف والهموم العامة ، عندئذ اتخذى قرارك بأن تقومى بعمل صغير يسهم فى خلق غد افضل ، وليكن ذلك العمل فى حدود مسئولياتك وامكاناتك ، تستغلين فيه افضل قدراتك ومواهبك التى من الله بها عليك كى يأتى اسهامك فى النهاية فعالا مؤثرا فى العالم الصغير من حولك ٠ ان نجاحك فى تحقيق ذلك لن يسهم فقط فى قشع غيوم السلبية التى تعمى عين الانسان عن روعة اشعة الشمس الشافية ، بل انه سوف يعلمك كيف تتواصلين مع الآخرين ، فتبادلينهم حبا بحب ، وتشعرين بقيمتك كانسانة ٠

لقد ضربت صديقتنا (جو ماكشيرى) خير مثال لذلك ، اذ عاشت مع أخيها محنة اصابته بمرض قضى عليه ، فقررت أن تتغلب على احزانها بالانضمام الى أحد مراكز تعليم « الشفاء السلوكى » ، وهناك تعلمت ان كل انسان يتعرض فى حياته لمرارة الحزن على الأحباء حين يرحلون عن دنياه ، لكن الانسان القوى هو الذى لايترك نفسه فريسة للحزن واليأس ، وتعلمت ان تعيش واقعها كما هو وتتعايش معه ، ثم انضمت الى احدى جمعيات الدعم كى تسهم من خلالها فى مداواة جراح المنكوبين امثالها ، ثم سمت بنفسها الى مرضى الايدز ، وبذلت جهودا جبارة لرفع معنوياتهم حتى صرح لها بعضهم أنهم أصبحوا يشعرون بجمال الحياة اكثر من أى وقت مضى ، رغم ثقتهم بأن الفعل تمسرع بهم نحو النهاية ٠ وبفضل جهود تلك السيدة الفاضلة اجتمع شمل هؤلاء المرضى مع أسرهم بعد العزل الذى كانوا يعيشون فيه ٠ ورغم ما يسببه الايدز من خوف ورعب لكل انسان الا ان (جو) استطاعت اتخاذ موقف خاص حياله ، واستطاعت أن تمد يد العون لعدد من الناس لا حصر لهم ، فهى مثال للذكاء والحيوية ، وحب الحياة ، وكيف لا وقد وصلت الى المعنى الحقيقى « للحياة الايجابية » ٠

استخدمي أدوات اكتساب المهارة
للتعامل مع الهموم العامة

عندما تستخدمين الأداة الأولى لتفتشي عن السبب الحقيقي وراء انشغالك بالهموم العامة سوف يتضح لك أن خوفك ينبع من أن تجدي نفسك يوما واقعة تحت رحمة قوى أكبر منك ولا حيلة لك أمامها • ويؤكد علماء النفس أن الانسان اذا نجح فى القبض على زمام التحكم ولو فى جزء ضئيل من الموقف الذى يسبب له القلق فسوف يتبدد من داخله الخوف والشعور بالضعف ، وهذا هو ما نجحت فيه (جو) • •

أما الأداة الثانية فسوف تساعدك على قدح زناد فكرك للبحث عن طرق وخيارات عديدة تسهمين بها فى تغيير ذلك الواقع المخيف كالآتى :

١ ـ البيئة : امتنعى عن شراء المواد المعبأة فى أوعية رقائقية ، واحفظى الأطعمة فى علب بدلا من الأكياس البلاستيكية • لفى طفلك فى حفاضات من القماش واستغنى عن الحفاضات المصنوعة من الألياف الصناعية • تأكدى من أن محرك سيارتك نظيف ولا يلوث الجو بالعادم • استخدمى المواصلات العامة كلما أمكنك ذلك واستغنى عن السيارة •

٢ ـ قضايا السلام : ابدئى العمل من أجل اقرار السلام فى حياتك الخاصة عن طريق خفض نسبة القلق ، والتغاضى عن الخلافات • اكثرى من القراءة والاطلاع عن القضايا الدولية ، واجعلى نفسك على علم بتطوراتها أولا بأول • احرصى على اعلان رأيك بصراحة للجميع • اذهبى للادلاء بصوتك فى الانتخابات •

٣ ـ الانحراف والجريمة وادمان المخدرات : تعلمى أساليب الدفاع عن النفس ، ونظمى مع جاراتك جماعة لمراقبة الجريمة فى الحى • اقرئى كثيرا عن المخدرات ، وقدمى يد العون للجمعيات التى تساعد المدمنين على الشفاء •

٤ ـ الامراض المستعصية : تعلمى كيف تحصنين نفسك ضد الأمراض ، ثم انقلى ما تعلمته لأفراد أسرتك • قدمى العون لجمعيات العلاج ورعاية المسنين والمرضى •

هناك بالطبع العديد من الأفكار والطرق التى يمكنك بها مساعدة الغير طالما وهبك الله القدرة والطاقة والامكانات .

أما الخطوة التالية فهى استخدام الأداة الثالثة كى تتصورى نفسك وقد اصبح لديك هدف واضح ، وتعملين على انجازه بكل همة ونشاط . والأداة الرابعة سوف تشجعك على الاقدام على المجازفة لتحقيق ما رسمته بخيالك فى الخطوة السابقة . أما الأداة الخامسة والاخيرة فستساعدك على التخلى عن القلق بشأن الأمور التى لا سيطرة لك عليها ولا يمكنك عمل اى شىء حيالها .

ان هذه الحلول سوف تستغرقك تماما لدرجة تشغلك عن التفكير فى اية مشكلة . واعلمى انك حين تمدين يد العون للآخرين ولو باقل عمل فانك تصبحين اكثر قدرة على التحكم فى حياتك وامورك ، وسف يغمرك شعور رائع بانك تفعلين الخير ، وتساهمين فى حل الأمور التى تسبب قلقا لغالبية الناس . ولو ان بلايين الناس قام كل منهم بحل جزء ولو ضئيل من المشكلة ، فسوف تنتهى كل مشاكل العالم — وتأملى عملية هدم سور برلين فى عام ١٩٨٩ تجدى فيه خير دليل على مانقول .

ليكن لك موقف

ترى نانسى روبين جرينفيلد المدير التنفيذى لشركة « ايديالمسست انترناشيونال » ان الأسلوب الايجابى هو الخطوة الأولى للقضاء على العديد من الهموم العامة ، وقد قامت هذه المؤسسة على اكتاف والد نانسى (اد روبين) الذى انشأها من أجل أصحاب الفكر الايجابى والقيم السامية والمثل العليا ، الذين يؤمنون بالممارسات العادلة فى دنيا الأعمال ويبذلون الجهود المخلصة للتأثير على المشكلات العالمية تأثيرا ايجابيا .

تقول نانسى : « يبدو لى أحيانا أن الجريمة والفساد يتحدان معا ضد البشر الطيبين ، لذا فقد اردنا بهذه الجمعية الرمزية أن يسمع الانسان الطيب فى كل مكان صوتنا لنحييه ونقدر طيبته واخلاصه . فالانسان المثالى لايجد من حوله انشطة منظمة على نطاق واسع ليعمل وينتج من خلالها ، فهو يكتفى بفعل الخير فى نطاق مجتمعه الصغير ، فيقدم الطعام للجوعى مثلا أو ماشابه . اننا بالاسهام فىمساعدة الآخرين انما نساعد انفسنا » .

ان العمل من أجل الآخرين ومن أجل تحسين صورة الذات يقطع الطريق امام القلق ، وهذا هو النجاح الحقيقي ٠

اكتشفي الصورة الكبيرة

تقول جين : « حين تنغمس حتى آذاننا فى مخاوفنا وهمومنا الخاصة نعجز عن رؤية الصورة العريضة للعالم من حولنا ونفقد صلتنا به ٠ حينئذ يصبح من الضرورى أن نلجأ لأدوات المهارة التى سوف تعيد الينا وضوح الرؤية ، والسلام مع أنفسنا ، وتشعرنا بمتعة اللحظة الحاضرة ، فنصبح اكثر قدرة على حل مشاكلنا بمزيد من الحسم والايجابية » ٠

اما بوب فيقول : « لن يسود السلام العالمى الا اذا تعلمنا كيف نقضى على القلق فى حياتنا ٠ فاذا نجح فريق منا فى ان يرفع من وعيه تجاه القضاء على القلق فسوف تسرى عدوى الايجابية والنوايا الطيبة بين البشر فى جميع أرجاء الكون » ٠

وانت ٠٠ عزيزتى القارئة ٠٠ اذا كنت تنشدين الهدوء والسلام النفسى ، وتتمنين الخلاص من عذاب القلق والسهاد والأرق ، والصداع ، وآلام الظهر وآلام المعدة ، فاليك تقدم أدوات اكتساب المهارة ٠٠ آملين أن تكون عونا لك فى العثور على ما تتمتعين به من مواهب خاصة ، فانك اذا عثرت عليها فسوف تشرقين بها كالشمس على كل من حولك ٠٠

قائمـــة المراجـــع

Adams, Jane, *Wake Up, Sleeping Beauty. New* York : William Morrow & Co., Inc., 1989.

The Aerobics Center. *Fit Tips.* 12330 Preston Road, Dallas, TX 75230, March 1989.

Alberti, Robert E., and Michael. Emmons. Your Perfect Right. San Luis Obispo, CA : Impact Publishing Co., 1986.

American Heart Association. «Breaking Your Fast in a Healthy Way» *Heartstyle,* 11.

Bethel, Sheila Murray, *Making a Difference : The Twelve Qualities to Make You a Leader* New York : Putnam, 1990.

Bettelheim, Bruno. *A Good Enough Parent.* New York : Alfred A. Knopf, 1987.

Bolwers, Betty Sue, ed. *Bill Moyers : A World of Ideas.* New York : Doubleday, 1989.

Bradshaw, John. *Bradshaw On : The Family.* Health Communications, Inc., Pompano Beach, FL 33069, 1988.

Brans, *J. Take Two : True Stories of Real People Who Darol to Change Their Lives.* New York : Doubleday, 1989.

Briles, Judith. *The Confidence Factor.* New York : Master Media, 1990.

——— *When God Says No.* Dallas : Word Publishing, 1990

——— *Woman to Woman : From Sabotage to Support.* Far Hills, NY : New Horizons Press, 1989

Chopra, Deepak, M.D. *Quantum Healing.* New York : Bantam Books, 1989.

Claverlie, Laura. «Blue Moods.» *Health,* September 1987.

Eron, C.. «Life Change : What Do Women Want ; » *Science News,* July 1988.

Fensterheim, Herbert, Ph. D., and Jean Baer. *Don't Say Yes When You Want to Say No.* New York : Dell Publishing, 1978.

Gawain, Shakti, *Creative Visualisation.* South Holland, IL : Bantam New Age, 1979.

Gibran, Kahlil. *The Prophet.* New York : Alfred A. Knopf, 1969.

Gullo, Stephen. Ph. D., and Connie Church *Lovesbook.* New York : Simon & Schuster, Inc., 1988.

Handly, Robert, and Pauline Neff. *Anxiety and Panic Attacks.* New York : Rawson Associates, 1985.

——— *Beyond Fear.* New York : Rawson Associates, 1987.

Handly, Robert and Jane, and Pauline Neff. *The Life Plus Program For Getting Unstuck.* New York : Rawson Associates, 1989.

Hill, Napoleon. *Think and Grow Rich.* New York : Fawcett, 1960.

Kuehn, Paul. *Breast Care Options.* South Windsor, CT : Newmark Publishing Company, 1986.

Knipe, Wayne, *Better Grades Easier.* Janmore Group, P.O. Box 515992, Dallas 75251 — 5992. 1988.

Laws, J.L. «Psychology of Women : Future Directions in Research.» *Psychological Dimensions,* 1978.

Leeds, Dorothy. *Smart Questions.* New York : McGrow Hill, 1987.

McAuliffe, Kathleen. «Prescription for a Healthy Old Age,» *U.S. News & World Report*, 23 May 1988.

McDargh, Eilene. *How to Work for a Living and Still Be Free to Live*. San Diego : Loch Lomond Press, 1989.

McKay, Matthew, Ph D., and Patrick Fanning. *Self-Esteem*. Oakland· CA : New Harbinger Publications, 1987.

Morris, Lois B. «Blue Moods.» *Self*, April 1989.

Neff Pauline. *Tough Love*. Nashville : Abingdon. 1982.

Payer, Lynn· How to Avoid a Hysterectomy. New York : Pantheon, 1987.

Restak, Richard. *The Brain : The Last Frontier*. New York : Doubleday, 1979.

Roane, Susan. *How to Work a Room*. New York : Shapolsky Press, 1988.

Scarf, Maggie· *Unfinished Business : Pressure Points in the Lives of Women*. New York : Ballantine, 1980.

Triere, Lynette, *Learning to Leave*. Chicago : Contemporary Books, 1982·

صدر في هذه السلسلة

جابرييل باير
تاريخ ملكية الأراضي في مصر الحديثة

أنطوني دي كرسبني وكينيث مينوج
أعلام الفلسفة السياسية المعاصرة

دوايت سوين
كتابة السيناريو للسينما

زافيلسكي ف. س
الزمن وقياسه (من جزء من الميليون جزء من الثانية وحتى مليارات السنين)

مهندس إبراهيم القرضاوي
أجهزة تكييف الهواء

بيتر رداي
الخدمة الاجتماعية والانضباط الاجتماعي

جوزيف داهموس
سبعة مؤرخين في العصور الوسطى

س. م. بورا
التجربة اليونانية

د. عاصم محمد رزق
مراكز الصناعة في مصر الإسلامية

رونالد د. سيمبسون ونورمان د. أندرسون
العلم والطلاب والمدارس

د. أنور عبد الملك
الشارع المصري والفكر

وات ويتمان روستو
حوار حول التنمية الاقتصادية

فرد . س. هيس
تبسيط الكيمياء

جون لويس بوركهارت
العادات والتقاليد المصرية من الأمثال الشعبية في عهد محمد علي

آلان كاسبيار
التذوق السينمائي

سامي عبد المعطي
التخطيط السياحي في مصر بين النظرية والتطبيق

فريد هويل وشاندرا ويكراما سينج
البذور الكونية

حسين حلمي المهندس
دراما الشاشة (بين النظرية والتطبيق للسينما والتليفزيون) ٢ ج

روي روبرتسون
الهيروين والإيدز وأثرهما في المجتمع

دوركاس ماكلينتوك
صور أفريقية: نظرة على حيوانات أفريقيا

هاشم النحاس
نجيب محفوظ على الشاشة

د. محمود سري طه
الكمبيوتر في مجالات الحياة

بيتر لوري
المخدرات حقائق نفسية

بوريس فيدوروفيتش سيرجييف
وظائف الأعضاء من الألف إلى الياء

وليام بينز
الهندسة الوراثية للجميع

ديفيد الدرتون
تربية أسماك الزينة

أحمد محمد الشنواني
كتب غيرت الفكر الإنساني

جون . د. بوير وميلتون جولدينجر
الفلسفة وقضايا العصر ٣ ج

أرنولد توينبي
الفكر التاريخي عند الإغريق

د. صالح رضا
ملامح وقضايا في الفن التشكيلي المعاصر

م. هـ. كنج وآخرون
التغذية في البلدان النامية

جورج جاموف
بداية بلا نهاية

د. السيد طه السيد أبو سديرة
الحرف والصناعات في مصر الإسلامية منذ الفتح العربي حتى نهاية العصر الفاطمي

جاليليو جاليليه
حوار حول النظامين الرئيسيين للكون ٢ ج

أريك موريس وآلان هو
الإرهاب

سيريل الدريد
أخناتون

أرثر كيستلر
القبيلة الثالثة عشرة ويهود اليوم

ب. هيملان
الأساطير الإغريقية والرومانية

د. توماس أ. هاريس
التوافق النفسي - تحليل المعاملات الإنسانية

لجنة الترجمة
بالمجلس الأعلى للثقافة
الدليل الببليوجرافي
روائع الأدب العالمية ج ١

روي آرمز
لغة الصورة في السينما المعاصرة

ناجاي ميتشيو
الثورة الإصلاحية في اليابان

بول هاريسون
العالم الثالث غدا

ميكائيل آلبي وجيمس لفلوك
الانقراض الكبير

[illegible]
دليل تنظيم المتاحف

فيكتور مورجان
تاريخ النقود

محمد كمال إسماعيل
التحليل والتوزيع الأوركسترالي

أبو القاسم الفردوسي
الشاهنامة ٢ ج

[illegible]
الحياة الكريمة ٢ ج

جاك كرابس جونيور
كتابة التاريخ في مصر القرن التاسع عشر

محمد فؤاد كوبريلي
قيام الدولة العثمانية

توني بار
التمثيل للسينما والتليفزيون

[illegible] وآخرون
مختارات من الأدب الياباني

ناصر خسرو علوي
سفرنامة

[illegible] وآخرون
[illegible]

أحمد محمد الشنواني
كتب غيرت الفكر الإنساني ٢ ج

جان لويس بودري وآخرون
في النقد السينمائي الفرنسي

العلمانيون في أوروبا
بول كراتز

جوناثان ريلي سميث
صناع الخلود

روبرت هيو
حكايات من الاختراع

جوناثان ريلي سميث
الحملة الصليبية الأولى وفكرة
الحروب الصليبية

ألفريد ج. بتلر
الكنائس القبطية القديمة
في مصر ٢ جـ

ريتشارد شاخت
رواد الفلسفة الحديثة

ترليم بولندشي
من كتاب الأهمية القصص

الحاج يونس المصري
رحلات قارئ

جوزيف فيلر
الكنسال والتوسعة الاقتصادية

جوزيف برشي
الصحافة والقارئ

بيير بوكرالز
السينما الخيالية

مصطفى عزي
التقدم العلمي الآخر

هنري نونس
مصر الرومانية

جيمي بيرنس
مشاريع من شمس جوهانه ٢ جـ

موسى ج. وآخرون
السينما العربية من الخليج إلى
المحيط

فانس بكارد
هم يصنعون البشر ٢ جـ

محمد محمد البحيري
مصطفى مشرفة

مراد كريم
من هم التتار

ج. س. كربر
الكاتب الحديث وعالمه
٢ جـ

د. ويليام عبد الله
حديث النهر
من روائع الأدب الهندي

لويس مور
مدخل إلى علم اللغة

محمد عطيرة
القاموس الكبيرة
أسرار السويس أوقه

جوزيف روب
ما بعد الحداثة

هـ. جوزيف موديج
الأدب في ألف عام

ستيفن رانسيمان
الحملات الصليبية

هـ. ج. ويلز
معالم تاريخ الإنسانية
٤ جـ

جوستاف جرونيباوم
حضارة الإسلام

د. عبد الرحمن عبد الله الشيخ
رحلة بيرتون إلى مصر والحجاز
٣ جـ

جلال عبد الفتاح
الكون ذلك المجهول

أرنولد جزل وآخرون
الطفل من الخامسة إلى العاشرة
٢ جـ

ماري كونيكو
إفريقيا ـ الطريق الآخر

د. محمد زينهم
فن الزجاج

بوليسلاف مالينوفسكي
السحر والعلم والدين

آدم متز
الحضارة الإسلامية

فانس بكارد
هم يصنعون البشر

عبد الرحمن عبد الله الشيخ
حكايات رحلة فاسكو دا جاما

هنري ماسبيرو
كونفوشيوس

سوسدرو
الطاقة الجوهرية

سيرل مار كريمة
حرب المستقبل

فرانسيس ج. برجين
الإعلام التطبيقي

عبده مباشر
البحرية المصرية من محمد علي
إلى السادات

ج. كارفيل
تبسيط المفاهيم الهندسية

توماس ليبهارت
في الأيكولوجيا والكاتيونات

إدوارد دي بونو
التفكير المتجدد

وليام هـ. ماتيوز
ما هي الجيولوجيا

كريستيان ساليه
السيناريو في السينما الفرنسية

بول وارن
خفايا نظام النجم الأمريكي

جورج ستاينر
عن تولستوي ودوستويفسكي
٢ جـ

بامكر لاكروي
الرومانتيكية والواقعية

محمود سامي عطا الله
الفيلم التسجيلي

جوزيف بتس
رحلة جوزيف بتس

ستانلي جيه سولومون
أنواع الفيلم الأمريكي

هنري ب. ماش
السحر والكهانة والعلم

جوزيف م. بوجز
فن الفرجة على الأفلام

كريستيان ديروش نوبلكور
المرأة الفرعونية

جوزيف نيدهام
موجز تاريخ العلم والحضارة
في الصين

ليوناردو دافنشي
نظرية التصوير

ـ ج. هـ. جيمس
طرز العمارة

رودولف فون هابسبورج
رحلة الأمير رودولف إلى الشرق
٢ جـ

مالكوم برادبري
الرواية اليوم

وليم مارسدن
رحلة ماركو بولو ٣ جـ

هنري بيرين
تاريخ أوروبا في العصور الوسطى

رامان سلدن
نظرية الأدب المعاصر وقراءة الشعر

إسحق عظيموف
العلم وآفاق المستقبل

رونالد دافيد لانج
الحكمة والجنون والحماقة

كارل بوبر
بحثاً عن عالم أفضل

جوردن كلارك
الاقتصاد السياسي للعلم
والتكنولوجيا

السيد نصر الدين السيد
انطلاقات على الزمن الآتي

ممدوح عطية
البرنامج النووي الإسرائيلي
والأمن القومي العربي ؟

د. ليوبوسكاليا
الحب

إيفور إيفانس
مجمل تاريخ الأدب الإنجليزي

هربرت ريد
التربية عن طريق الفن

ويليام بينز
معجم التكنولوجيا الحيوية

ألفين توفلر
تحول السلطة ٣ ج

يوسف شرارة
مشكلات القرن الحادي والعشرين
والعلاقات الدولية

رونالد جاكسون
الكيمياء في خدمة الإنسان

ت. ج. جيمز
الحياة أيام الفراعنة

جورج كاشمان
لماذا تنشب الحروب ٢ ج

حسام الدين زكريا
أنطون بروكنر

إزرا ف. فوجل
المعجزة اليابانية

ونفرد هولمز
كانت ملكة على مصر

جيمس هنري بريستد
تاريخ مصر

بول ديفيز
الدقائق الثلاث الأخيرة

جوزيف وهارى فيلدمان
ديناميكية الفيلم

ج. كونتنو
الحضارة الفينيقية

أرنست كاسيرر
في المعرفة التاريخية

كنت ا. كتشن
رمسيس الثاني

جان بول سارتر وآخرون
مختارات من المسرح العالمي

روزالند . وجاك يانسن
الطفل المصري القديم

نيكولاس ماير
شرلوك هولمز

ميشيل دى لبرس
القران

جوسيبي دي لونا
موسوليني

ألفريد أينشتين
موتسارت

على عبد الرءوف البمبي
مختارات من الشعر الإسباني

روبرت سكولز وآخرون
آفاق أدب الخيال العلمي

ب. س. ديفيز
المفهوم الحديث للمكان والزمان

س. موريه
تطور الرسالات في غرب إفريقيا

و. بارتولد
تاريخ الترك في آسيا الوسطى

فلاديسلو تيماتيلاي
تاريخ أوربا الشرقية

جابرييل جارثيا ماركيز
الجنرال في المتاهة

هنري برجسون
الضحك

مصطفى محمود سليمان
الزلازل

ج. ر. ثرن
شعر الإنسان

أ. ر. جرني
الحيثيون

سبتينو موسكاتي
الحضارات السامية

د. ألبرت حوراني
تاريخ الشعوب العربية

محمود قاسم
الأدب العربي المكتوب بالفرنسية

مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب

رقم الايداع بدار الكتب ١٩٩٨/١٣٠٢٠

ISBN — 977 — 01 — 5929 — 8

يؤكد علماء النفس أن الإنسان إذا نجح في القبض على زمام التحكم ولو في جزء ضئيل من الموقف الذي يسبب له القلق، فسوف يتبدد من داخله الخوف والشعور بالضعف، وهذا ما ستنجح فيه كل إمرأة ناجحة إذا ما فطنت لدورها في الحياة إلى جوار الرجل، وأخذت بزمام المبادرة عن طريق السعي نحو تحقيق "الحياة الإيجابية" التي يقدمها لها هذا الكتاب.

إن هذا الكتاب لا يناقش القلق على اعتباره حالة نفسية أو مرضية فحسب، بل يستعرض كل الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الوقوع في دواماته المخيفه، ثم يقدم الحل العملي الأمثل للتخلص من كل نوع من أنواع ذلك القلق الذي يمكن أن يصيب الإنسان بصفة عامة والمرأة بصفة خاصة، إذ يقدم لها "أدوات أكتساب المهارة" التي تساعدها على انتشال نفسها من دوامات القلق، وتعينها على اجتياز المحنة، فلا تلبث أن تستعيد الثقة، والأعتزاز بالذات، والسلام مع النفس. حينئذ يمكنها أستغلال أفضل قدراتها ومواهبها التي زودها الله بها كي تسهم في عالمها الصغير، ويستقر في وجدانها أنها قادرة فعلا على أن تشارك في مسيرة الإنسانية العظيمة.